Machine Translated by Google

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

ARTHRITIS

Drug-Free Alternatives to Prevent and Reverse Arthritis

Editor
Lynne McTaggart

Machine Translated by Google

İlk olarak Birleşik Krallı k'ta yayı nlayan ve dağı tan: Hay House UK Ltd, Astley House, 33 Notting Hill Gate, Londra W11 3JQ Tel: +44 (0)20 3675 2450; Faks: +44 (0)20 3675 2451; www.hayhouse.co.uk

Amerika Birleşik Devletleri'nde yayı nlayan ve dağı tan: Hay House Inc., PO Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100 Tel: (1) 760 431 7695 veya (800) 654 5126 Faks: (1) 760 431 6948 veya (800) 650 5115; www.hayhouse.com

Avustralya'da yayı nlayan ve dağı tan: Hay House Australia Ltd, 18/36 Ralph St, Alexandria NSW 2015 Tel: (61) 2 9669 4299; Faks: (61) 2 9669 4144; www.hayhouse.com.au

Güney Afrika Cumhuriyeti'nde yayı nlayan ve dağı tan: Hay House SA (Pty) Ltd, PO Box 990, Witkoppen 2068 info@hayhouse.co.za; www.hayhouse.co.za

Hindistan'da yayı nlayan ve dağı tan: Hay House Publishers India, Muskaan Complex, Plot No.3, B-2, Vasant Kunj, Yeni Delhi 110 070 Tel: (91) 11 4176 1620; Faks: (91) 11 4176 1630; www.hayhouse.com.tr

Kanada'da dağı tan kişi: Raincoast Books, 2440 Viking Way, Richmond, BC V6V 1N2 Tel: (1) 604 448 7100; Faks: (1) 604 270 7161; www.raincoast.com

Metin © WDDTY Yayı ncı lı k Ltd., 2016

Yazarları n manevi hakları ileri sürülmüştür.

Tüm hakları Saklı dı r. Bu kitabı n hiçbir kı smı herhangi bir mekanik, fotoğrafik veya elektronik işlemle veya fonografik kayı t şeklinde çoğaltı lamaz; ne de, yayı ncı nı n önceden yazı lı izni olmaksı zı n, makalelerde ve incelemelerde yer alan kı sa alı ntı lar olarak 'adil kullanı m' dı şı nda, bir erişim sisteminde saklanamaz, iletilemez veya kamuya açı k veya özel kullanı m için başka bir şekilde kopyalanamaz.

Bu materyalin hazı rlanması nda her türlü özen gösterilmiş olsa da, ne yazarlar ne de yayı ncı bu yayı nda yer alan herhangi bir tedavi, tavsiye veya bilgiden veya üçüncü taraf web sitelerindeki herhangi bir materyalden kaynaklanan herhangi bir hasar veya zarardan sorumlu tutulamaz. Herhangi bir tedaviye başlamadan önce kalifiye bir doktora danı şmalı sı nı z.

Bu kitap için bir katalog kaydı British Library'den temin edilebilir.

ISBN 978-1-78180-338-7 baskı da
ePub biçiminde ISBN 978-1-78180360-8
Kindle formatı nda ISBN 978-1-78180-361-5

Machine Translated by Google

okuyucuları mı z için

Machine Translated by Google

İÇİNDEKİLER

Doktorları n Size Söylemediği Şeyler Hakkı nda

giriiş

Bölüm I: Geleneksel Yaklaşı m

Bölüm 1: Modern Tı bbı n Artrit Teorisi

Bölüm 2: Birinci Basamak Ağrı Tedavisi

Bölüm 3: İkinci Basamak Tedaviler

4. Bölüm: Artrit Ameliyatları

Bölüm II: Artrite Diyet Yaklaşı mı

5. Bölüm: Yaşlı lı k Değil, İltihaptı r

6. Bölüm: Gizli Bağlantı : Bağı rsakları nı z

Bölüm 7: Diyetin Rolü

Bölüm 8: Temel Yağ Asitleriyle İyileşme

Bölüm III: Artrit için Alternatif Tedaviler

Bölüm 9: En İyi Alternatifler

Bölüm 10: Artrit İçin Süper Takviyeler

Bölüm 11: Ameliyatsı z Cerrahi

Bölüm 12: Sağlı klı Eklemler İçin Yaşam Tarzı

Bölüm 13: Artriti Önlemenize veya Başa Çı kmanı za Yardı mcı Olacak Bir Bakı şta İpuçları

Machine Translated by Google

Referanslar

Teşekkür

dizin

Hay House Ailesine Katı lı n

Machine Translated by Google

DOKTORLARIN SÖYLEMEDİĞİ ŞEYLER HAKKINDA

SEN

Doktorları n Size Söylemedikleri, alternatif tı pta güvenli ve etkili tedaviler ve geleneksel tı bbı n çoğunun tehlikeleri ve sı nı rlamaları hakkı nda dünyanı n en saygı n bilgi kaynakları ndan biridir.

WDDTY, bilindiği gibi, aylı k parlak bir dergi, ödüllü bir web sitesidir (www.wddty.com) ve dünya çapı nda daha güvenli ve etkili terapiler arayan bir insan topluluğu.

Ayı rt edici özelliği, kapsamlı bilimsel araştı rmalarla desteklenen sağlı k bilgileridir; aslı nda okuyucular WDDTY'nin doğruluğuna o kadar güvendiler ki, sayfaları ndaki bilgiler mahkemelerde bile alı ntı landı .

WDDTY'nin araştı rması , binlerce insanı n çok çeşitli koşulları n üstesinden gelmesine ve sağlı kları nı yeniden kazanması na yardı mcı olurken, WDDTY'nin beslenme, egzersiz ve diğer yaşam tarzı konuları nı da kapsayan geniş araştı rma kapsamı sayesinde daha pek çoğu sağlı ğı nı korudu.

1989'da iki editörü, The Field, The Intention Experiment ve The Bond'un çok satan yazarı Lynne McTaggart ve eski Financial Times gazetecisi ve The Untrue Story of You'nun yazarı olan kocası Bryan Hubbard tarafı ndan başlatı ldı .

McTaggart ve Hubbard, 1989'da, Lynne'in kendi şaşı rtı cı sağlı k sorununu çözme serüveninin ardı ndan, geleneksel tı pla ilgili bir hayal kı rı klı ğı duygusu ve diğerlerine eksikliklerinden bahsetme arzusuyla yayı nları nı başlattı lar. Hiçbir şey - geleneksel veya alternatif tı ptan - yardı mcı olmuyor gibi göründüğünde, en uygun terapi gibi görünen şey hakkı nda kendi araştı rması nı yapmaya başladı ve büyük olası lı kla bir beslenme öncüsü olan doktoru ar

Machine Translated by Google

ona yardı m etmek için. Bu süreçte, hastaları n kendi karar verme süreçlerinden sorumlu olmaları durumunda iyileşme olası lı kları nı n daha yüksek olduğunu fark etti.

Lynne'in gözleri ilk olarak Amerika'nı n önde gelen doktorları ndan biri tarafı ndan geleneksel tı bbı n sı nı rlamaları na açı lmı ştı . Doktorları n Size Söylemediği Şeyi yaratmadan önce, Lynne, ulusal bir gazete sendikası nı n editörü olarak, tı bbi uygulamalarda çı ğı r açan ilk doktorlardan biri olan efsanevi Dr Robert Mendelsohn'un ulusal köşesini başlattı .

WDDTY sekiz sayfalı k bir haber bülteni olarak hayata başladı ve binlerce okuyucu ve aboneyi kendine çeken parlak bir uluslararası dergiye dönüştü. Şu anda İngiltere ve ABD'de yayı nlanmaktadı r ve diğer 12 ülkede lisans altı nda yayı nlanmaktadı r.

Editör paneli, dokuzu tı p doktoru olan beslenme, çevre ve alternatif tı bbı n önde gelen 12 öncüsünü içeriyor.

WDDTY'nin İngiltere'de piyasaya sürülmesi kı sa sürede basını n dikkatini çekti. The Times buna 'sessizlik içindeki bir ses' adı nı verirken, The Observer 'ulusal paniğe dönüşmeden çok önce prosedürler için alarm zillerini çaldı ğı nı ' söyledi.

WDDTY ayrı ca sağlı k koşulları üzerine 20 kitap yayı nlamı ştı r ve çeşitli sesli kurslar mevcuttur.

Doktorları n Size Söylemediği Web sitesi, BUPA ve Ulusal Sağlı k Hizmeti gibi tanı nmı ş sitelerden daha fazla oy alarak Yı lı n En Popüler Sağlı k Web Sitesi ödülünü iki kez kazandı . Her ay yüz binlerce ziyaretçiyi cezbeder ve arama yapı labilen 10.000 sayfalı k veritabanı nı , neredeyse her koşulun ilaç veya ameliyat olmadan üstesinden gelme konusunda hayati bilgiler için kullanı r.

2015 yı lı nda, WDDTY Publishing Ltd, Kindred Spirit dergisi tarafı ndan düzenlenen bir yarı şmada, popüler okuyucu oyuyla Yı lı n Etik İşi ödülüne layı k görüldü .

Yı llar içinde WDDTY, önde gelen yayı ncı ve sağlı k kampanyacı sı Burton Goldberg, önde gelen bütünsel şifacı Dr John Diamond, Bütünsel Sağlı k Kütüphanesi ve Birleşik Krallı k alerji uzmanı Dr John Mansfield dahil olmak üzere birçok yorumcu tarafı ndan dünyanı n en iyi sağlı k kaynakları ndan biri olarak kabul edildi.

Daha fazlası nı öğrenmek ve dergiye abone olmak için www.wddty.com adresini ziyaret edin.

Machine Translated by Google

GİRİİŞ

Çoğumuz, yaşlandı kça ağrı ve sı zı lardan daha fazla acı çekmeye başlayacağı mı zı kabul ediyoruz. Orta yaşı n başları nda bile, birçok insan o kadar şiddetli sı rt ağrı sı çekiyor ki, işten izin almak zorunda kalı yorlar.

Buna artrit bile diyemeyiz: giderek daha da kötüleşen bir sancı olarak başlayabilir. Sadece yarı mı z ağrı ları mı z ve ağrı ları mı z hakkı nda bir doktora görünmeye bile zahmet ediyor, çünkü büyük olası lı kla tı p mesleği gibi, bunu yaşlanmanı n istenmeyen bir sonucu olarak kabul etmekten vazgeçiyoruz. Aile doktorumuzun dediği gibi, sadece 'aşı nma ve yı pranma'.

Ancak bu 'yı pranmı ş' eklemler Batı dünyası nda salgı n seviyelere ulaştı . Geleneksel tı bbı n başı nı belaya sokan kronik bir durum, yaşlı lı kla ilişkili en yaygı n hastalı klardan biridir ve yaşamı n herhangi bir döneminde en büyük sakatlı k nedenlerinden biridir.

60 yaşı n üzerindeki dünya nüfusunun tahmini yüzde 10'u şu anda osteoartrit semptomları gösteriyor. Artrit, herhangi bir etnik popülasyonda herhangi bir yaşta ortaya çı kabilir - ancak ABD'deki Hastalı k Kontrol ve Önleme Merkezlerine göre, Hispanikler, Asyalı lar ve Pasifik Adalı ları , hastalı ğı Hispanik olmayan beyazlar ve Hispanik olmayanlara göre neredeyse yarı yarı ya daha fazla geliştirme olası lı ğı vardı r. Afro Amerikalı lar.

2011'deki Ulusal Sağlı k Mülakat Anketine göre, Amerika Birleşik Devletleri'nde 50 milyondan fazla insan, yaklaşı k 300.000 çocuk da dahil olmak üzere bir çeşit artrit teşhisi konduğunu bildirdi. Resmi olmayan tahminlerin, her 10 kişiden dokuzunun ölmeden önce bir şekilde bundan muzdarip olacağı nı öne sürdüğü İngiltere'de durum daha iyi değil.

Aslı nda, artrit uygun bir hastalı k değil, birçok potansiyel nedeni olan bir semptom koleksiyonunu tanı mlayan bir şemsiye terimdir. Artrit basitçe şu anlama gelir

Machine Translated by Google

vücuttaki bir veya daha fazla eklem iltihabı . Ağrı ve sertlik, artritin en evrensel semptomları dı r ve şiddetli olabilen ağrı , fizyolojik zayı flamanı n kendisi kadar sakatlayı cı dı r. Artritik ağrı ya eklem iltihabı neden olur ve eklemleri koruyan kı kı rdak bozulduğunda, korunması z kemik kemiğe çarptı ğı nda sürtünme hareketi oluşur. Sözcük Yunancadan türemiştir: Arth 'eklem' anlamı na gelir ve itis 'iltihap' anlamı na gelir.

Bu genel terim, en yaygı n olan osteoartritten romatoid artrit, jüvenil artrit, ankilozan spondilit, gut ve sistemik lupus eritematozus (SLE) arası nda değişen durumun yaklaşı k 200 spesifik formunu kapsar.
Doktorlar, polimiyalji romatika veya herhangi bir kemik ve eklem hastalı ğı , sı rt ağrı sı , osteoporoz ve yumuşak doku romatizması gibi kas-iskelet sistemi rahatsı zlı kları nı tanı mlamak için bu her şeyi kapsayan terimi bile kullanı yorlar.

Sorunun ortak doğası na ve araştı rmak için harcanan önemli miktarda paraya rağmen, tı p, artritin çok çeşitli biçimlerinin hiçbirinde gerçek bir yanı t bulamadı .

Artrit koşulları için geleneksel tedavi, şaşı rtı cı olmayan bir şekilde, semptomları hafifletmek ve umarı z hastalı ğı n ilerlemesini yavaşlatmak için farmasötik ilaçları n kullanı mı na odaklanı r.

Tipik artrit hastaları na, üç geniş tedavi kategorisine giren dev bir ilaç cephaneliği sunulması muhtemeldir: ağrı kesiciler, anti-inflamatuarlar ve 'hastalı k düzenleyiciler'. İkincisi, artrit sürecini durdurduğunu ve hatta tersine çevirdiğini iddia eden ilaçlardı r - mevcut ilaçları n birçok hastada hastalı ğı yeterince kontrol edemediğine dair fikir birliği göz önüne alı ndı ğı nda, fazla iyimser görünen bir terim ve görünüm.
1

Aslı nda, ilaç yan etkileri çoğu standart tedaviye eşlik eder, bunları n çoğu tedavi ettiğini iddia ettikleri hastalı k kadar zayı flatı cı dı r ve özellikle bazı hastalara 30 yı ldan fazla bir süredir çeşitli ilaçlar reçete edildiğinden, nadiren yaşamı tehdit edici değildir.

Elbette cerrahi, her şey başarı sı z olduğunda 'son durak' tedavidir - ve geleneksel 'diğer her şey' genellikle başarı sı z olur. Sadece Amerika'da yı lda yaklaşı k 500.000 diz protezi ve 175.000'den fazla kalça protezi gerçekleştiriliyor ve bu sayı lar artı yor. 2006 yı lı nda Amerikan Ortopedi Cerrahları Akademisi'nde sunulan bir araştı rmaya göre, kalça protezlerinin sayı sı nı n yüzde 174 artması ve diz

Machine Translated by Google

Önümüzdeki 20 yı lda değişim yüzde 673.

Bu kitap, sizin için ağrı kesici almaktan ve eklem değiştirme ameliyatı için aday olana kadar beklemekten başka bir şey yapı lamayacağı söylenen bir artrit hastası ysanı z, bir nevi aydı nlatı cı olacaktı r. Artrit giderek kötüleştiği için sessizce acı çekmenize gerek yok. Bu sayfalarda keşfedeceğiniz gibi, diyet değişiklikleri, alternatif ve tamamlayı cı tı p, takviyeler, beden ve zihin terapileri de dahil olmak üzere - çoğu kanı tlanmı ş bir başarı geçmişine sahip - size açı k çok sayı da seçenek var.

Bulguları mı z size büyük umut vermeli. Belirtilerinizin üstesinden gelmek veya azaltmak için yapabileceğiniz birçok şey vardı r ve bunlardan bazı ları hastalı ğı n kendisini tersine çevirebilir. Bu fikirler bir avuç insanı n örnek olay incelemelerine dayanmaz, sizin gibi binlerce hasta üzerinde başarı yla kullanı lan özenli bilimsel araştı rmaları n sonucudur.

Sağlı klı olmak, sağlı klı kalmak ve sağlı klı olmak, sağlı k hizmetlerinde bilgi, çaba ve sı klı kla geleneksel düşünceye karşı çı kma isteğini gerektirir. Pek çok durumda geleneksel yaklaşı m, tedavilerden değil, öncelikle yaşam boyu ilaç yönetiminden kazanç sağlayan bir endüstri tarafı ndan yaratı lan basit bir semptom yönetimi sürecidir.

Bu kitap, artritle ilgili sağlı ğı nı z ve esenliğiniz için bilinçli seçimler yapmanı z için gerekli bilgileri verecektir – artriti nası l önleyeceğinizi ve eğer halihazı rda bununla uğraşı yorsanı z iyileşme yolunda ilerlemek için ne yapmanı z gerektiğini.

İlerleyen sayfalarda, daha iyi sağlı k yolculuğunuza başlayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Part I

THE CONVENTIONAL APPROACH

Machine Translated by Google

Bölüm 1

MODERN TIP TEORİSİ

ARTRİT

Artrit yeni bir hastalık değildir. Her türlü kaydı tutabildiğimizden beri insanlığın başına bela oldu; aslında eski Mısır'ın bazı mumyalarında bunun belirtileri vardı. Ve pek çok kronik durumun aksine, Batı ile sınırlı değil: dünyanın çoğu ulusu, hastalığın artan seviyelerini kaydediyor.

Modern zamanların bir fenomeni, artrit insidansındaki olağanüstü artıştır. Her 10 kişiden 9'unun ölmeden önce bunun bir türünden az ya da çok acı çekeceği tahmin ediliyor. Peki son yıllarda neden bu kadar yaygınlaştı? Ve durumu geliştirmeyen insanların yüzde 10'unun bize öğretecek bir şeyleri var mı?

20. yüzyılın başlarında bilim adamları, artritin eklemlerin kronik bir enfeksiyonu olduğuna ikna oldular. Bu, daha yeni teorilere, özellikle de artritin büyük ölçüde kalıtsal olduğu - genetik bir eğilim - ya da bakteriyel mikroorganizma Mycoplasma'nın neden olduğu bir enfeksiyon veya hatta vücudun metabolik ve bağışıklık sistemlerinde bir arıza olduğu fikrine yol açtı. Yine de hepsi, kesin nedenin henüz kesin olarak tanımlanamayacağı konusunda hemfikirdir.

İstatistikler, romatoid artrit ve Crohn hastalığı gibi otoimmün hastalıkların genellikle ailelerden geçtiğini gösteriyor. Bununla birlikte, üç teoriden, artritin hatalı çalışan bir bağışıklık sistemi olduğu fikri en çok tercih edilen ve laboratuvarlarda en aktif olarak araştırılandır; bu, romatoid artrit gibi otoimmün durumlar için güvenilir bir olasılıktır, ancak artrit şemsiyesi altında toplanan tüm hastalıklar için yetersiz bir açıklamadır (aşağıya bakınız).

Machine Translated by Google

artrit türleri

Her şeyi kapsayan artrit terimi altı spesifik hastalı k grubuna ayrı labilir:

- eklem dı şı romatizma
  - Yumuşak doku romatizması
  - Sı rt ağrı sı ve disk lezyonları
  - Omuz, el ve ayak problemleri
- dejeneratif
  - Kireçlenme
- iltihaplı
  - Romatizmal eklem iltihabı
  - Poliartrit
  - Çocukluk çağı poliartriti
  - Ankilozan spondilit
  - Psoriatik artrit
- bağ dokusu hastalı ğı
  - Polimiyalji romatika
  - Sistemik lupus eritematoz
  - Skleroderma
- kristal artrit
  - Gut ve yalancı gut
- Kemik bozuklukları
  - Osteoporoz
  - Raşitizm ve osteomalazi
  - Paget hastalı ğı

Artrit, çeşitli kemik, eklem ve doku hastalı kları için yanı ltı cı , her şeyi kapsayan bir terim olduğundan, aynı zamanda bir dizi farklı nedenin olması şaşı rtı cı değildir. Bununla birlikte, belirli artritik hastalı klara bakmadan önce, sağlı klı bir eklemi neyin oluşturduğunu anlamak önemlidir.

Machine Translated by Google

Eklemler, bir sinovyal membran (sinovyum) içinde bulunan kayganlaştı rı cı bir sinovyal sı vı ile karşı t kemik ve kı kı rdaktan ayrı lan, eklem kı kı rdağı olarak bilinen pürüzsüz, daha az kı rı lgan kı kı rdak tabakası na sahip kemiği içerir.

Kemik, kemik ve fosforun ana bileşeni olan kalsiyumu birbirine bağlayan bir protein formu olan bir kolajen matrisinden oluşur. Kı kı rdak kemik uçları nı korur ve protein ve karbonhidrattan yapı lan bir tür mukopolisakkarit olan proteoglikanlardan oluşur.

artrit türleri

Her şeyi kapsayan 'artrit' terimine aşağı daki koşullar dahildir:

Kireçlenme

Çoğunluğu kadı n olan 55-78 yaş arası ndaki yetişkinlerin yüzde 70'inden fazlası nı etkileyen osteoartrit, hastalı ğı n en yaygı n şeklidir.
Doktorlar esas olarak osteoartriti yaşla ilgili 'normal' dejeneratif bir süreç veya enfeksiyon veya yaralanmadan sonra veya aşı rı kilolu kişiler arası nda yaygı n olarak görülen bir durum olarak görürler.

'Aşı nma ve yı pranma' artriti olarak da bilinen osteoartrit, eklemlerin kı kı rdağı nı etkileyerek parçalanması na neden olur. Bu sert, elastik dokunun görevi, her eklemde birleşen kemikleri örtmek ve birbirine sürtündükçe sürtünmelerini azaltmaktı r.
Kı kı rdak parçalandı kça yı pranı r ve pürüzlü hale gelir ve kemikler arası ndaki koruyucu boşluk azalı r. Hareket sı rası nda eklem kemikleri birbirine sürtünerek ağrı ya neden olur. Zamanla kı kı rdak kurur, çatlar ve çukurlaşı r, artı k eklemin düzgün hareket etmesine izin vermez. Kalça veya diz gibi ağı rlı k taşı yan bir eklemde kı kı rdak aşı ndı ğı nda, bu şiddetli ağrı , şekil bozukluğu ve hareket kabiliyeti kaybı na neden olabilir.

Hastalı k en sı k ellerde bulunur, ancak dizler ve kalçalar gibi ağı rlı k taşı yan eklemleri ve ayrı ca omurga eklemlerini de etkiler.

Erken aşamalarda, sadece sertlik hissedersiniz ve hareket biraz zorlaşabilir. Hastalar bu noktada herhangi bir ağrı çekmeyebilir. Bununla birlikte, durumun geç aşamaları nda, osteofit adı verilen kemik çı kı ntı ları – kemiklerin kenarları boyunca gelişen anormal kemik çı kı ntı ları – oluşabilir. Kı kı rdak olabilir

Machine Translated by Google

hatta ciddi vakalarda kemik uçları nı açı kta bı rakarak tamamen kaybolur. Osteoartritin ortak bir özelliği, kı kı rdağı n parçalanması ndan kaynaklanan parmak eklemlerinin kenarları nda gelişen Heberden düğümleri adı verilen sert yumrulardı r.

Bu artrit çeşidi, kı rmı zı kan hücrelerinin bir tüpe yerleşme hı zı nı ölçen ve iltihaplanma miktarı nı gösteren eritrosit sedimantasyon hı zı (ESR) gibi kan testlerinden tespit edilebilir.

X-ı şı nları eklemlerdeki bozulmanı n derecesini ortaya çı karmak için kullanı lı r ve doktorlar eklem daralması ve kemik mahmuzları nı n varlı ğı na dikkat etme eğilimindedir, ancak bunlar yalnı zca ne kadar kemik ve kı kı rdak hasarı nı n meydana geldiğini belirlemeye yardı mcı olabilir.

Romatizmal eklem iltihabı

Romatoid artrit (RA) ayrı ca tipik olarak eklemlerin sinovyal astarı nı , çoğunlukla ellerde ve ayaklarda, aynı zamanda vücuttaki birçok eklemde, özellikle dirseklerde, bileklerde, ayak bileklerinde ve dizlerde etkileyen kronik inflamatuar bir hastalı ktı r. Ayrı ca omuzlara ve kalça eklemlerine de saldı rı r. Eklemin kendisinin parçalandı ğı osteoartritten farklı olarak, RA eklemlerin etrafı ndaki sinovyumun veya zarı n iltihaplanması na neden olur ve bu da onu rahatlatmak için daha fazla eklem sı vı sı nı çeker.
Sonunda, artan kan akı şı nedeniyle eklem şişer, sertleşir ve ı sı nı r.

Otoimmün bir hastalı k olarak sı nı flandı rı lan RA, beyaz kan hücreleri enfeksiyon ve hastalı ğa saldı rmak yerine sağlı klı dokuya saldı ran ve yok eden antikorlar ürettiğinde ortaya çı kar. Doktorları n bunun neden olduğu hakkı nda hiçbir fikri yok, ancak zamanla antikorları n kronik salı nı mı sinovyumu kalı nlaştı rı yor ve etkilenen eklemlerin kı kı rdak ve kemiğine zarar vererek sakatlayı cı ağrı ya, deformiteye ve nihayetinde kemik erozyonuna neden oluyor. Diğer semptomlar yorgunluk ve kas ağrı sı nı içerebilir.

RA, erkeklerden yaklaşı k üç kat daha fazla kadı na saldı rı r ve her yaş grubunu etkileyebilir, ancak 35 yaşı n altı ndakiler çok düşük riskli bir gruptur. Romatoid artritin belirti ve semptomları şunları içerebilir:

- Dokunulduğunda çok sı cak hisseden ağrı lı , şişmiş eklemler
- sabah sertliği

Machine Translated by Google

- Romatoid nodüller - kollarda sert doku yumruları
- Düşük dereceli ateş, yorgunluk ve kilo kaybı

Ortalama 10 hastadan birinin iki yıl içinde iyileştiği düşünülüyor.
Bununla birlikte, RA'nın, çeşitli akut semptomlar ve ardından belirgin remisyon ile sık sık 'gelip gittiği' bilinmektedir.

Gut

Kristal artrit olarak da bilinen gut, Birleşik Krallık'taki yetişkinlerin yüzde 1,4'ünü veya tahmini 225.000 erkek ve 57.000 kadını etkileyen en yaygın inflamatuar artrit türlerinden biridir. Genellikle ayak başparmağının tabanındaki metatarsalfalangeal eklemi etkileyen akut bir inflamatuar artrit formu olan gut, etkilenen eklemlerde, bilek ve parmak eklemlerini de içerebilen yoğun ağrıya neden olur.

Gut, orta yaş hastalığıdır, erkeklerde kadınlardan 15 kat daha fazla etkilenir ve uzun zamandır zengin gıdaların aşırı tüketimi ve alkol tüketimi ile bağlantılıdır, ancak alternatif uygulayıcılar gıda alerjilerinin ve diüretik ilaçların kullanımının genellikle kalp rahatsızlıkları için reçete edildiğini bulmuşlardır. , bozukluğu da tetikleyebilir.

Eklem boşluğunda küçük kristaller oluştuğunda ağrı ve şişlik meydana gelir. Kristallere vücuttaki aşırı ürik asit neden olur. Bağışıklık sistemi bu kristallere fagositler (çöpçü hücreler) ile saldırır ve bu çarpışmanın toksik yan ürünü eklem iltihabına neden olur. Hastalar ilk uyarı sinyalini ayak başparmağından birinde veya diğer ortak bölgelerden birinde artritik atak yaşadıklarında, eklem hassas ve ağrılı hale geldiğinde alırlar. Klasik belirtiler kızarıklık, şişme ve şiddetli ağrı atakları dır.

Ankilozan spondilit

'Omurga eklemlerinin iltihabı' anlamına gelen spondilit, bağların ve tendonların kemiğe birleştiği noktayı etkiler. Bu, en sık sakrum (omurgadaki son kemik) ve pelvis arasında meydana gelen genç ve orta yaşlı erkekleri etkileyen en yaygın artrit türüdür. Klasik hasta, sert, ağrılı bir omurgaya sahiptir ve yürürken başını tutmakta zorluk çeker. Şiddetli sırt ağrısı ile birlikte, hastalığın başka bir uyarı işareti, gözün irisinin iltihaplanması olan iritisin gelişmesidir.

Machine Translated by Google

Sistemik lupus eritematozus (SLE)

Genellikle genç kadı nları etkileyen bu hastalı k herhangi bir eklemi etkileyebilir. SLE'nin otoimmün bir durum olduğu genel olarak kabul edilse de, genetik olduğu veya ilaçlardan kaynaklandı ğı ve hatta güneş ı şı ğı yla bir ilgisi olduğu düşünülmektedir. Burun ve yanaklarda kı rmı zı bir kı zarı klı k bir uyarı işaretidir.

polimiyalji romatika

Polimiyalji romatika çoğunlukla bir kas hastalı ğı dı r, ancak 50 yaş üstü kişilerin eklemlerini etkileyebilir. Kalçalara ve omuzlara saldı rı r ve hassasiyete ve belirgin kas ağrı sı na neden olur.

psoriatik artrit

Doktorlar artrit ve cilt bozukluğu sedef hastalı ğı arası nda güçlü bir bağlantı buldular. Psoriatik artrit, sedef hastalı ğı olan hastaları n yüzde 7'sinde görülür ve psoriatik artritli hastaları n yüzde 20'sinde sedef hastalı ğı vardı r. Bazen tek belirti tı rnaklarda değişikliktir – çukurlaşma veya renk değişikliği. Durum genellikle sadece bir veya iki eklemi etkiler.

Enfeksiyöz veya mikroorganizma ile ilgili artrit

Bu artrit formu, vücudun başka bir bölümünden yayı lan bakteriyel, viral veya mantar enfeksiyonundan gelir. Bulunan tipler arası nda viral artrit (kı zamı kçı k gibi bir virüsün neden olduğu), septik artrit (stafilokok gibi bakterilerden dolayı) ve romatizmal ateş (streptokok veya benzerlerinin neden olduğu boğaz enfeksiyonundan) bulunur. Bununla birlikte, tı p bilimciler eklem ağrı sı ile parazitler gibi kalı cı istenmeyen misafirler arası nda bağlantı kurmaya yeni başlı yorlar (bkz . Bölüm 6).

Enfeksiyöz artrit belirtileri, eklemlerde yoğun ağrı ve orada kı zarı klı k ve şişlik ile birlikte titreme ve ateşi içerir.

Travma sonrası artrit

Travma sonrası artrit, bir yaralanmadan sonra gelişen bir osteoartrit şeklidir.

Machine Translated by Google

bilek kı rı ğı veya omuz çı kı ğı gibi.

Nedenlere geleneksel bakı ş

Hastalı ğı n en hafif ve en yaygı n şekli olan osteoartrit, tı p tarafı ndan 'aşı nma ve yı pranma' ile suçlanı yor ve yanlı ş bir şekilde yaşlı lı ğı n kaçı nı lmaz bir sonucu olarak görülüyor. Bununla birlikte, romatoid artrit ve hastalı ğı n diğer birçok türü söz konusu olduğunda, tı p, nedenleri anlamakta başarı sı z olduğunu kabul ediyor.

Çok erken çalı şmalar, bir yanda güneş ı şı ğı eksikliği ile ilişkili D vitamini eksiklikleri ile diğer yanda RA genellikle olduğu gibi Crohn hastalı ğı ve multipl skleroz (MS) gibi diğer otoimmün hastalı kları n yan ürünü arası nda bir bağlantı kurmuştur. otoimmün bir hastalı k olarak kabul edilir. Romatoid artritli 461 kadı nı n profillerini 9.220 sağlı klı kontrolle karşı laştı ran bir çalı şma, Amerika'nı n kuzeydoğu eyaletlerinde, örneğin Vermont, New Hampshire ve güney Maine gibi, daha güney eyaletlerinden daha az güneş ı şı ğı alan kadı nları n romatoid artritten muzdarip olma olası lı ğı nı n daha yüksek olduğunu ortaya koydu. artrit. [1] Ancak şu ana kadar kesin bir sonuca varı lmı ş değil.

Kı zamı kçı k bağı şı klaması ile artralji veya genel eklem sertliği veya artrit gelişimi arası nda bir bağlantı olduğuna dair kanı tlar birikmektedir. Yakı n zamanda yapı lan randomize, plasebo kontrollü bir çalı şmada, kı zamı kçı k aşı sı verilen kadı nları n yüzde 30'u akut, kı sa süreli eklem sorunları geliştirdi, plasebo verilenlerin yüzde 20'si. Gruplar, aşı lamalardan sonra bir, üç, altı , dokuz ve 12. aylarda takip edildi. Semptomları n şiddeti açı sı ndan iki grup arası ndaki fark zamanla daralmı ş olsa da, yazarlar hala bazı kadı nları n kı zamı kçı k aşı sı ndan sonra daha duyarlı olduğu ve artritik semptomlar [2] yaşayabileceği sonucuna varmaktadı r.

Gerçek şu ki, tı p camiası nda herhangi bir artrit formunun nedenleri konusunda bir fikir birliği yoktur, bu yüzden tek yanı tı semptomları kontrol etmek için ağrı kesici ve anti-inflamatuar ilaçlar reçete etmektir.

Machine Translated by Google

Bölüm 2

BİRİNCİ AŞAMA AĞRI TEDAVİSİ

Bu, doktorları n ameliyathanelerinde her gün oynanan bir sahne. Birkaç gündür dizinizde dı rdı rcı bir ağrı dan müzdaripsiniz ve sertlik bir türlü geçmiyor. İlk ziyaretinizde doktor, röntgen ve basit bir kan testi için yerel hastanenizi ziyaret etmenizi ayarladı . Şimdi sonuçlar geri geldi.

Doktorunuz 'Erken evre osteoartritiniz var' diyor. 'Korkarı m hepsi yaşlanmanı n bir parçası , sadece hayatı n aşı nması ve yı pranması .'

Reçete yazmak için defterine uzanmadan önce biraz egzersiz önerebilir. Tı bbı n artrite karşı tek tepkisi budur: ağrı yı hafifletmek için bir ilaç, genellikle bir NSAID (steroidal olmayan anti-inflamatuar ilaç).

Semptomları kontrol altı na almak için kullanı lan ilaçlar 'birinci basamak' ilaçlar olarak bilinir ve eklemlerdeki şişmeyi azalttı ğı iddia edilen NSAID'leri ve analjezik olarak bilinen basit ağrı kesicileri içerir.

Geleneksel birinci basamak ilaç

Kronik ağrı için en yaygı n ve popüler reçetesiz (OTC) analjezik (ağrı kesici) ilaç, eski bekleme, aspirindir (asetilsalisilik asit). Piyasadaki en eski ve en popüler analjezik olan aspirin, klasik bir NSAID'dir (steroidal olmayan anti-inflamatuar ilaç).

İngiltere'de Calpol veya Panadol olarak satı lan (ABD'de asetaminofen, Tylenol ve Excedrin olarak satı lan) parasetamol, 1955 yı lı nda piyasaya çı ktı .

Machine Translated by Google

Aspirin ve ibuprofen gibi diğer yeni NSAID'lerden (Anadin, Arthrofen, Nurofen, Brufen, Calprofen, Galprofen, Ibuleve, Motrin, Orbifen ve Advil gibi ticari isimlerle) daha iltihaplı dı r. Ve aslı nda, 184 hasta üzerinde yapı lan bir araştı rma, NSAID ibuprofen'in büyük (2,400 mg) ve küçük (1,200 mg) günlük dozları nı n, ağrı ve iltihabı kontrol etmede yüksek günlük dozlarda (4.000 mg) parasetamol ile yaklaşı k olarak aynı şekilde çalı ştı ğı nı buldu. 1

Aspirin, ibuprofen ve tüm ibuprofen 'klonları ', sözde inflamasyonla ilgili iki enzimi inhibe ederek çalı şan seçici olmayan NSAID'lerdir: siklooksijenaz-1 ve siklooksijenaz-2 (COX-1 ve COX-2).
Vücut, diğer şeylerin yanı sı ra, sinirler boyunca taşı nan ağrı sinyallerini keserek veya bastı rarak ağrı yı azaltan prostaglandinler adı verilen kimyasalları n üretimini kontrol etmek için ihtiyaç duyulan her yerde (vücudun hemen her organı nda) COX enzimleri üretir. Ne yazı k ki, prostaglandinler vücutta bir dizi başka karmaşı k işlevi de yerine getirir ve bunlara müdahale etmek, hazı msı zlı k ve mide ülseri dahil olmak üzere bir dizi farklı yan etkiye neden olur.

Jenerik adı ndaki 'anti-inflamatuar' elementten de anlaşı lacağı gibi, bunlar aynı zamanda şişmeyi de azaltması gereken ağrı kesicilerdir. Bununla birlikte, osteoartrit her zaman eklemlerin etrafı nda şişmeyi içermediğinden, yalnı zca İngiltere'de verilen 24 milyon NSAID reçetesinin çoğunun basit bir ağrı kesici ile değiştirilebileceği iddia edilebilir. Ayrı ca, anti-inflamatuar olarak etkinlikleri konusunda bir soru işareti var: Erken NSAID ilaç denemelerinde araştı rmacı olan Danimarka'daki Cochrane Collaboration'ı n başkanı Dr. basit ağrı kesicilere göre iltihabı azaltmada hiçbir fayda göstermedi.

2

NSAID'ler kuşkusuz bazı artrit hastaları na ağrı kesici getirmiş olsa da, özellikle osteoartrit durumunda durumu hı zlandı rı yor olabilirler. Çalı şmalar, büyük ölçüde kı kı rdak onarı mı nı engelledikleri ve kı kı rdak yı kı mı nı destekledikleri için NSAID'lerin hastalı ğı n ilerlemesini hı zlandı rdı ğı nı göstermiştir. 3

NANS: 'anti-inflamatuar olmayanlar'

Osteoartrit için aldı ğı nı z ilaçlardan memnun değilseniz, Dr Peter Gøtzsche, Cochrane Collaboration'ı n İskandinav kolunun başı ve bir

Machine Translated by Google

kurucuları ndan, nedenini bildiğine inanı yor. Steroid olmayan antienflamatuar ilaçları n (NSAID'ler) aslı nda iltihabı azaltmadı ğı konusunda olağanüstü bir suçlamada bulundu.

Ölümcül İlaçlar ve Organize Suçlar: Büyük İlaç Nası l
Corrupted Healthcare, şöyle diyor: 'Bir anti-inflamatuar etkisi fikri
NSAID'ler bir aldatmacadı r, uyuşturucularla ilgili diğer pek çok mit gibi, ilacı n
şirketler icat etti ve pazarladı .' [4]

Gøtzsche, 1977'de Astra-Syntex'te tı bbi direktör olduğu dönemden başlayarak, steroid olmayan anti-enflamatuarlar konusunda kapsamlı çalı şmalar yürütmüştür. Astra, erken bir NSAID olan naproksen üretmişti. Gøtzsche, çeşitli NSAID'lerin eylemlerini araştı rdı ğı nda, ilaç şirketlerinin tüm bu ilaç sı nı fı hakkı nda bilgileri manipüle ettiğini ve doktorlara, hiçbir destekleyici veri olmaksı zı n, çı karsama yoluyla, NSAID'lerin parasetamolden (asetaminofen) daha iyi olduğu izlenimini verdiğini keşfetti. t sadece ağrı yı azaltı r, aynı zamanda iltihabı da azaltı r.

Gøtzsche ve bir grup ortopedi cerrahı , kendi bağı msı z naproksen araştı rması nı yürüttüklerinde, ilacı n, bükülmüş ayak bilekleri olan hastalarda iltihabı azaltmada hiçbir etkisinin olmadı ğı nı buldular: hastalar, etkilenen uzuvları hareket ettirerek daha hı zlı iyileştiler.

Denemelerde yaklaşı k 244 NSAID'yi inceledikten sonra, Gøtzsche, herhangi bir sponsor şirketin ilacı nı kontrol ilacı na tercih eden çok büyük bir önyargı ortaya çı kardı . inflamatuarlar: plaseboyla karşı laştı rdı ğı nda, romatoid artritli hastalarda şişmiş parmak eklemleri üzerinde hiçbir etkisi olmadı . [5]

Ancak Gøtzsche'ye göre NSAID denemelerinin en skandal yönü, çoğu mide-bağı rsak kanaması na ve kalp krizine neden olan ilaçlarla ilişkili belirli tehlikelerin en aza indirilmiş olması ydı .

Ayrı ca, hastaları n genellikle tüm NSAID'lerle yapmaya teşvik edildiği gibi, dozu iki katı na çı karmanı n ihmal edilebilir faydalar sağladı ğı nı , ancak artan kanama ülseri ve hatta ölüm riski dahil olmak üzere iki kat daha fazla zarar verdiğini keşfetti. [6]

Aspirin ile ölüm

Machine Translated by Google

Tüm yaygı nlı kları na ve varsayı lan yardı mseverliklerine rağmen, aspirin ve diğer yaygı n seçici olmayan NSAID'ler büyük katiller olabilir - çok azı mı zı n şüphelendiği türden.

Onlarca yı ldı r aspirin nispeten iyi huylu bir ilaç olarak tanı tı ldı . Amerikan Zehir Kontrol Merkezleri Birliği, her yı l ABD'de sadece 59 aspirin ölümünün raporları nı alı rken, araştı rmacı lar tüm ağrı kesici NSAID'lerin oranı nı yı lda yaklaşı k 7.600 ölüm olarak belirlediler. [7] Her iki durumda da, doktorlar, bu rakamları n, bu sihirli beyaz hapları almadı kları takdirde kalp hastalı ğı ndan ölebilecek binlerce ek dahil olmak üzere, faydalarla ilgili olarak kabul edilebilir bir risk oluşturduğunu savundular.

Ancak bilim adamları şimdi tı p camiası tarafı ndan şok edici bir şekilde yanlı ş yönlendirildiğimizi keşfediyorlar. İyi huylu olmaktan çok, aspirin, ibuprofen ve diğer NSAID'ler ciddi - ve bazı durumlarda ölümcül - gastrointestinal (GI) kanamaya neden olur. Nottingham'daki Üniversite Hastanesi, Queen's Tı p Merkezi'nde bir araştı rmacı olan CJ Hawkey'e göre, 'NSAID'ler, diğer herhangi bir ilaç sı nı fı ndan daha fazla ilaca ilişkin kanaması ve delinme vakaları nı n şaşı rtı cı bir şekilde yüzde 50'si [8] Hawkey, tüm ülser sorumlu oldukları gastrointestinal sistem üzerinde etkileri olduğunu söylüyor - artrit hastası nı n hastaneye kaldı rı labileceği ve hatta ölebileceği kadar şiddetli vakalar. NSAID'in bağı rsak üzerindeki yan etkilerinin yalnı zca ABD'de yı lda 16.000'den fazla ölüme neden olduğu tahmin edilmektedir. [9]

Ve araştı rmacı lar, aspirin, ibuprofen ve diğer NSAİİ'lerin endişe verici başka bir yan etkisini keşfettiler: yaşlı lar arası nda önemli bir felç nedeni olabilirler. Ancak, etkilenen sadece yaşlı lar değil. Son araştı rmalar, ibuprofen ve benzeri NSAID'lerin, uzun vadede ağı r doz alan kişilerde felç riskini üç katı na ve kalp krizi olası lı ğı nı iki katı na çı karabildiğini gösteriyor.
Genel popülasyon. [10]

Gerçek kayı p oranı

ABD Gı da ve İlaç İdaresi'nin kendi en iyi tahmini, her yı l NSAID'lerle birlikte 10.000-20.000 ölüm dahil 200.000 mide kanaması vakası nı n meydana geldiğidir. Birleşik Krallı k'ta her yı l yaklaşı k 4.000 kişi bu ilaçlardan ölmektedir - astı mdan ölenlerin sayı sı nı n iki katı . Ülserlerin yanı sı ra, NSAID'lerin 'en güvenli'si olan ibuprofen bile kolite neden olabilir. NSAIDS indometasin, naproksen ve ketoprofen'in sürekli salimli bir müstahzarinin tümü, delinmelere neden olabilir.

Machine Translated by Google

kolon.

Bu ölümlerin çoğu gözden kaçı yor ve NSAID'lerle hiçbir şekilde ilişkili değil. Doğu Virginia Tı p Okulu'ndaki araştı rmacı lar, GI sorunları konusunda uzmanlaşmı ş bir klinikte hastalarla görüştüklerinde endişe verici bir keşif yapan ilk kişiler arası ndaydı . Neredeyse beş hastadan biri aspirin veya başka bir ağrı kesici NSAID alı yordu, ancak önemli görülmediği için durumu tı bbi personele bildirmiyordu. [11]

Araştı rmacı lardan biri olan Dr David Johnson, "Bu, yaygı n bir yanlı ş algı yı yansı tı yor" dedi, "bu ilaçları n aslı nda kronik kullanı mları , özellikle yaşlı lar ve artrit gibi rahatsı zlı kları olanlar arası nda ciddi ve potansiyel olarak bağlantı lı olduğunda önemsiz veya iyi huyludur. ölümcül GI yaralanması ve kanama.

Araştı rmacı ları n tahminleri doğruysa, dünya çapı nda NSAID ölüm oranı her yı l 100.000 kişiye kadar çı kabilir - ilaçlara karşı ciddi bir reaksiyonu tedavi etmek için 500.000 kişi daha hastanede bakı ma ihtiyaç duyar. [12]

Aynı derecede endişe verici olan, bu ilaç sı nı fı nı n 75 yaşı n üzerindeki insanlar üzerindeki etkisidir. Onları felçten korumak şöyle dursun, bu NSAİİ'ler tam da böyle bir saldı rı ya neden oluyor ve çoğu zaman ölümcül veya sakatlayı cı sonuçlar veriyor. Oxford Üniversitesi'ndeki araştı rmacı lar, NSAID'lerin, denemelerine katı lan yaşlı hasta grupları arası nda son 25 yı lda intraserebral hemorajik inmede - beyin kanaması nda - yedi kat artı şa neden olduğunu keşfettiler. [13]

Araştı rma ekibi lideri Profesör Peter Rothwell, NSAID'lerin, özellikle 75 yaşı n üzerindekiler arası nda, intraserebral hemorajik inmenin önde gelen nedeni olarak yakı nda yüksek tansiyonun yerini alabileceğini söylüyor. "Aspirini bir yaşam tarzı seçimi olarak alan yaşlı insanlar var ve bu durumda, denemeler hiçbir yararı olmadı ğı nı göstermiştir. Ve çalı şmamı zı n önerdiği şey, özellikle çok yaşlı larda aspirinin risklerinin faydaları ndan daha fazla olduğudur.'

Rothwell'in çalı şması nda, araştı rmacı lar 1981 ile 1985 yı lları arası nda ve yine 2002 ile 2006 yı lları arası nda inme kurbanları nı n kayı tları nı değerlendirdiler. Yüksek tansiyonun neden olduğu genel inme oranı bu iki dönem arası nda yüzde 65 oranı nda düşerken, yüksek tansiyonun neden olduğu inme oranı -75'ler aynı kaldı , bunun başlı ca nedeni aspirin gibi kan sulandı rı cı ilaçlar alan hastalarda felç sayı sı nda artı ş olması ydı .

Machine Translated by Google

Ekip, bu ilaçları n kullanı mı nı n çarpı cı biçimde arttı ğı nı keşfetti.
özellikle onları önleyici olarak alan sağlı klı insanlar arası nda. [14]
1981 ile 1985 arası nda, hastaları n sadece yüzde 4'ü kan sulandı rı cı kullanı yordu,
bu rakam daha yakı n zamanda yüzde 40'a yükseldi.

Uyarı işaretlerini dikkate almamak

Görünüşe göre, aspirinin gerçek tehlikeleri bir süredir biliniyordu: Sadece tı p
camiası ndaki hiç kimse bu konuda bir şey yapmaya hazı r değil.
Birmingham'daki West Midlands Bölgesel Sağlı k Otoritesi'nden bilim adamları ,
1990'ları n ortaları nda, insanları n kanamalı peptik ülser tedavisi için hastanede
olma nedenlerini araştı rdı kları nda, uyarı bayrağı nı ilk yükseltenler arası ndaydı .

O zaman, araştı rı lan 1.121 hastanı n yüzde 12,8'inin, en az bir ay boyunca haftada
beş gün olarak tanı mladı kları "düzenli" aspirin kullanı cı ları olduğunu keşfettiler.
Bu hastaları aynı sorunu olan ancak düzenli olarak aspirin almayan diğer hastalarla
karşı laştı rdı kları nda, NSAID almanı n sadece 75 mg gibi düşük bir dozda peptik
ülser kanaması nedeniyle hastaneye yatı ş riskini 2,3 kat artı rdı ğı ve 3,9'a kadar [15]
300mg doz, daha standart olan 300mg dozundaki sürelerdir. kalp hastalı ğı na karşı
kullanı m için önerilen seviye. 'her ihtimale karşı ' profilaktik

NSAID'lerin kullanı mı sadece gastrointestinal sorunlara yol açmakla kalmaz, aynı
zamanda bulanı k veya azalmı ş görme, Parkinson hastalı ğı ve saç ve tı rnak
kaybı na da neden olabilir. Bu ilaçlar ayrı ca karaciğer ve böbreklere zarar verebilir ve
özellikle yüksek dozlarda alı ndı ğı nda yüksek tansiyon (hipertansiyon) riskini
artı rabilir. Uyarı lar vermek yerine, bu yan etkilere ilaç endüstrisinin bir yanı tı , oral
kuzenlerinin dezavantajları ndan kaçı nı rken artrit ağrı sı nı ortadan kaldı rması
gereken topikal NSAID losyonları oluşturmaktı .

Ancak, Nottingham Üniversitesi'ndeki bir grup bilim insanı , topikal losyonları
derinlemesine incelediklerinde, bunları n gerçekten işe yaramadı ğı nı gördüler.
Grup, topikal NSAID'leri plasebo tedavileri ve oral olarak tablet olarak verilen NSAID'leri
karşı laştı ran 13 çalı şmayı analiz etti. Topikal kremler başlangı çta daha iyi ağrı
kesici sağlasa da, iki hafta sonra sahte (plasebo) tedavilerden daha fazla rahatlama sağlamadı lar.
Ayrı ca kaşı ntı , kı zarı klı k ve yanma gibi kendi yan etkilerine de neden oldular.
Araştı rmacı lar şu sonuca vardı lar: 'Uzun vadeli sonuçları destekleyen hiçbir kanı t yok'

Machine Translated by Google

osteoartritte topikal NSAID'lerin kullanı mı .' 16

En çok kim risk altı nda?

Araştı rma, kadı nları n yaklaşı k iki katı kadar erkeğin aspirin/NSAID ile ilişkili mide sorunları yla hastaneye gittiğini gösteriyor. Ve birkaç NSAID'i kombinasyon halinde alan kişiler, ciddi bir GI reaksiyonu geçirme risklerini artı rı r. Ayrı bir çalı şmada, Birleşik Krallı k ve İspanya'daki veritabanları ndan hasta kayı tları nı inceleyen araştı rmacı lar, bir NSAID'den GI reaksiyonu geçirenlerin yüzde 60'ı nı n 60 yaşı n üzerinde olduğunu buldu. Yüzde 13'ü birkaç NSAID'i birlikte kullanı yordu. Ayrı ca, yüzde 6'sı nı n yakı n zamanda peptik ülser öyküsü olduğu da kayda değerdir - önceden var olan GI sorunları olan hastaları n ilk etapta bir NSAID almaları gerekmese de.
17

Ancak belki de en fazla risk altı ndaki insan grubu, Prozac, Zoloft veya Paxil gibi bir SSRI (seçici serotonin geri alı m inhibitörü) tipi antidepresan ile bir NSAID'nin ölümcül ilaç kombinasyonunu alanlardı r - sı klı kla reçete edilen artrit hastaları arası nda yaygı n bir ilaç kokteyli eklem ağrı sı ve iltihabı hafifletmek için bir NSAID ve hafif depresyonları nı hafifletmek için bir SSRI.

East Anglia Üniversitesi'nden araştı rmacı lar, SSRI veya NSAID veya ikisinin bir kombinasyonunu alan toplam 153.000 hastayı içeren dört çalı şmanı n meta analizini yaptı kları nda bu keşfi yaptı lar.
Sadece SSRI alan hastalar GI reaksiyonu riskini 2,4 kat artı rdı ve sadece NSAID alan hastalarda 3,2 kat daha fazla risk vardı . 18 Ancak iki ilaç kombine edildiğinde, risk 6,3 kat artıyordu. Bu, potansiyel olarak bir hastanı n ciddi bir mide-bağı rsak reaksiyonu yaşamadan önce kombinasyonu sadece yaklaşı k 82 kez alması gerektiği anlamı na gelir - başka bir deyişle, iki ilacı n kombinasyonu günlük olarak alı nı rsa, tedaviye üç aydan kı sa bir süre sonra, ki bu genellikle normaldir. .

Baş araştı rmacı Dr Yoon K. Loke, “Bu çalı şmayı yapmadan önce, SSRI ve NSAID kombinasyonları nı kullanan hastaları gördüğümde hiç endişelenmedim” dedi.
'Artı k oldukça önemli aşı rı riski gördüğüme göre, doktorlar hastaları n çizelgelerini gözden geçirmeli - bu ilaçları hiç kullanmaları gerekiyor mu, yoksa daha güvenli alternatifler var mı ?'

NSAID'lerle bağlantı lı gastrointestinal problemler uzun zamandı r bilinmektedir.

Machine Translated by Google

– ciddiyeti ve kapsamı yakın zamanda ortaya çıkmış olsa bile – ve üreticiler ya enterik kaplı versiyonlar üreterek riski azaltmaya çalıştılar – hapı midede sağlam tutmak için bir polimer kaplama verildi ve bu da daha kolay emilmesine izin verdi. ince bağırsak - veya standart hapı mide asidini nötralize eden bir madde ile kaplayan tamponlu.

Ancak GI riskini azaltmak bir yana, bu kaplamalar aslında onu arttırıyor gibi görünüyor. Boston Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden araştırmacılar, aspirin kullanımları hakkında majör üst gastrointestinal kanaması olan 550 hastane hastasıyla görüştü. Şaşırtıcı bir şekilde, düzenli olarak tamponlu aspirin alan kişilerin, düzenli aspirin tabletleri alanlara göre GI sorunları geliştirme riskinin çok daha yüksek olduğunu keşfettiler. 325 mg'ın üzerindeki dozlarda, tamponlu tabletleri alan hastalarda GI sorunları geliştirme olasılığı, bir tablete kıyasla yedi kat daha fazladır. standart hapları alanlar arasında risk beş kat arttı.

---

aspirinin hikayesi

Aspirin, ticari marka hukukunda alışılmadık bir yere sahiptir. Baş harfi 'A' olan 'Aspirin' olarak Alman ilaç devi Bayer'in sahip olduğu koruma altındaki bir markadır.

Aspirin'in ana bileşeni, söğüt ağacının kabuğundan (Hipokrat tarafından MÖ 5. yüzyılda ağrı kesici ve ateş düşürücü veya ateş düşürücü olarak kabul edilmiştir) ve çayır tatlısı bitkisinden elde edilen salisilik asittir. Bayer'deki kimyagerler, salisilik asidi yaygın kimyasal asetik anhidrit ile başarıyla sentezleyerek Aspirin'e jenerik adını verdi. 'Aspirin' olarak, Aspirin'in ticari marka korumalı olmadığı ülkelerde kullanılabilen jenerik bir ilaçtır. Reçetesiz satılan yaklaşık 50 diğer müstahzar, 'Aspirin' veya ASA, Aspirin'in 'resmi' jenerik adı, asetilsalisilik asit olarak etiketlenmiş aspirin içerir.

Bayer, bu ilacı, şirketin bir başka terapötik buluşu olan eroinle birlikte 1899'da pazarlamaya başladı. Yaygın kullanımına ve popülaritesine rağmen, İngiliz farmakolog John Vane'in, ağrı sinyallerinin beyne iletilmesi de dahil olmak üzere birçok fizyolojik işlevi düzenleyen hormonlar olan prostaglandinlerin ve tromboksanların üretimini baskıladığını keşfettiği 1971 yılına kadar kimse aspirinin nasıl çalıştığını anlamadı.

Mevcut küresel tüketim, her yıl 35.000 ton aspirindir.

Machine Translated by Google

yaklaşık 100 milyar tablet – her yıl yüzde 15 artan bir rakam.

Çocuklar için değil

Aspirin kullanan çocukların Reye sendromu geliştirmesi çok gerçek bir tehlike nedeniyle 12 yaşın altındaki çocuklar için artık önerilmemektedir.

hastalık değil, aynı zamanda aspirin kullanımıyla da bağlantılı.[20]

Bu gerilemeye rağmen, 1990'larda NSAID'lere tezgah üstü statüsü verildiğinden beri, ilaç şirketleri ağrı kesiciler için karlı çocuk pazarını takip ettiler. Şu anda ibuprofen, çocuk ağrısını tedavi etmek için ilk çağrı noktası olarak parasetamolün yerini almıştır. Bununla birlikte, çocukların ibuprofenini aldıktan sonra nadir ve potansiyel olarak ölümcül cilt rahatsızlığı Stevens Johnson sendromunu (SJS) geliştiren çocuklar adına ABD'de son zamanlarda açılan davalar, ibuprofeni kiddy aspirin ile aynı pazar kuyruğuna sokabilir.

Vakalar arasında çocukların Motrin'ini aldıktan 20 ay sonra ölen dokuz yaşındaki Kaliforniyalı bir kız çocuğu, aynı ilacı aldıktan iki ay sonra kör olan yedi yaşındaki bir çocuk ve sadece aldıktan bir hafta sonra ölen üç yaşındaki bir kız çocuğu yer alıyor. birkaç doz kiddy Advil.

SJS cildin ağrılı kabarmasına neden olur. En büyük endişe, hastalığın daha ciddi formuna, toksik epidermal nekroliz veya cildin en dış tabakasının soyulduğu TEN'e ilerlemesidir. TEN, vakaların yaklaşık üçte birinde ölümcüldür. Sendrom ayrıca göz korneasında kabarcıklara ve hatta erozyona ve perforasyona neden olabilir. Çoğu SJS vakası ilaç reaksiyonlarıdır: hemen hemen her ilacın SJS'ye neden olabileceği eklenmelidir.

NSAID'lerden kaynaklanan SJS vakaları çocuklarla sınırlı değildir. Şu anda, ABD Gıda ve İlaç İdaresi, büyük ölçüde SJS çok nadir olduğu için, NSAID'leri üretenler de dahil olmak üzere ilaç üreticilerinin ürünlerine bir uyarı koymasını şart koşmuyor. Stevens-Johnson sendromunun ABD'de milyonda bir ila altı kişiyi etkilediği iddia ediliyor. Resmi görüş, etiketlerin yalnızca gastrointestinal kanama gibi daha yaygın yan etkilerden bahsetmesi gerektiğidir. Şu anda FDA, SJS vakalarının bildirilmesini bile gerektirmiyor.

FDA, şimdiye kadar hastalarda yaklaşık 150 SJS raporu aldığını iddia ediyor.

Machine Translated by Google

kim ibuprofen aldı . Colorado, Westminster'deki Stevens-Johnson Sendromu Vakfı , ebeveynleri, kulakları nda, burnunda ve cinsel organları nda döküntü (SJS'nin erken bir belirtisi) veya kabarcı klar veya içlerinde yaralar gelişirse çocukları na ibuprofen veya diğer ilaçları vermeyi bı rakmaları konusunda uyardı . onları n ağzı .

İbuprofenin diğer potansiyel yan etkileri arası nda mide ekşimesi, karı n ağrı sı , bulantı , ülser ve gastrointestinal kanama, ülserli hastalarda artan problemler, zihinsel depresyon, kulak çı nlaması (kulak çı nlaması), kilo artı şı , alt ekstremitelerde şişme, kusma, görme veya işitme, burun kanaması , uyuşukluk, kafa karı şı klı ğı ve kabı zlı k.

NSAID'ler neden yan etkilere neden olur?

Johns Hopkins Üniversitesi Tı p Fakültesi'ndeki araştı rmacı lar, tüm bağı rsak sorunları nı n yanı sı ra, yaygı n NSAID ağrı kesicilerinin çok çeşitli başka beklenmedik sorunlara neden olabileceğini söylüyorlar çünkü yeni araştı rmaları n bulduğu gibi, ilaçlar hücre zarları ndaki enzimlere saldı rı yor ve insanlarda öngörülemeyen yan etkilere neden oluyor. vücudun farklı bölümleri.

Araştı rmacı lar, üç reçeteli NSAID'nin - flurbiprofen, indometasin ve sulindak - insan hücreleri üzerindeki etkilerini test etti. İlacı n uzun süreler boyunca veya yüksek dozlarda uygulanması durumunda etki en büyük olmuştur. Reçetesiz satı lan ağrı kesiciler, enzimler üzerinde aynı zararlı etkilere sahip değildi. [21]

Cox-2 inhibitörleri

Dünyanı n en karlı endüstrisi olan ilaç endüstrisinin hareketli dünyası nda, belirli bir alanda tedavide devrim yaratacak ve pazarı yeniden tanı mlayacak yeni ürünler geliştirme baskı sı her zaman yoğundur.

Hiçbir alan, büyük ticari başarı için artrit ağrı sı nı ortadan kaldı racak bir şeyden daha fazla potansiyel sunmaz. İlaç şirketleri, artrit ağrı sı için bir buluş bulmak için o kadar umutsuzdu ki, Hodgkin dı şı lenfoma ile savaşmak için orijinal olarak geliştirilmiş bir kemoterapi kokteyli ile deneyler bile yaptı lar - o kadar zehirli bir ilaç ki, alı ndı ktan sonra bir saat içinde akut solunum yetmezliğine neden olabilir. [22]

Machine Translated by Google

COX-2 inhibitörlerine, artrit tedavisinin sarı şı n çocukları , hiçbir yan etkisi olmayan nihai ağrı kesici olarak pazarlanan 'süper aspirin' ilaçları na girin. Gerçekten de piyasaya sürülen ilk ikisi, celecoxib (Celebrex) ve rofecoxib (Vioxx) (neredeyse tüm bu ilaçları n adları nda bir 'x' vardı r), neredeyse bir gecede tı p tarihinin en başarı lı ilaçları oldular ve Viagra'nı n mantosunu kaptı lar. .

COX-2 seçici inhibitörleri öncelikle COX-2 enzimini bloke eder. Bunlar gibi seçici steroidal olmayan anti-enflamatuar ilaçlar, bunları n dispepsi, peptik (yemek borusu, mide veya on iki parmak bağı rsağı) ve bağı rsak ülserleri ve bazen ölümcül kanama gibi gastrointestinal (GI) yan etkileri nedeniyle olağan NSAID'leri iyileştirmek üzere tasarlanmı ştı r. [23]

COX-2'ler artrit pazarı nda o kadar popülerdi ki, dünya çapı ndaki doktorlar sadece 2000 yı lı nda Celebrex ve Vioxx için 100 milyondan fazla reçete yazdı . Vioxx, 2003 yı lı nda 2,5 milyar dolarlı k satı ş yaptı ve bir noktada, şirketin doktorlardan ve halktan neredeyse iki katı na çı kma konusunda bilgi vermediğinin açı klanması nı n ardı ndan Merck tarafı ndan piyasadan çekilmeden önce dünya çapı nda tahmini 80 milyon insan ilacı alı yordu. ilacı n yüksek dozda uzun süreli kullanı mı ile ilişkili kalp krizi ve felç riski.

İngiltere ve ABD'de halen pazarlanan tek COX-2 seçici NSAID ilacı olan Celebrex, piyasaya sürülmesinin ilk altı yı lı nda Pfizer için 4 milyar dolardan fazla komisyon aldı . [24]

COX-2'ler ve GI hasarı

COX-2 ilaçları nı n kalp krizi ve felç için kötü bir sicili olması nı n yanı sı ra, çoğu, kullanı cı lar için temiz bir mide-bağı rsak sağlı ğı faturası sağlama vaadini bile yerine getirmedi. Nottingham Üniversitesi'ndeki araştı rmacı lar, COX-2'lerin, değiştirmeleri gereken orijinal NSAID'ler kadar kötü olduğunu ortaya çı kardı lar. Mide ülseri veya GI kanaması teşhisi konan 9400'den fazla hasta üzerinde yapı lan bir çalı şmada, araştı rmacı lar, yalnı zca geleneksel NSAID'lerle değil COX-2'lerle de ilişkili olan GI sorunları riskinde artı ş buldular. [25]

Güvenlik riskinin selekoksib (Celebrex) için biraz daha az olduğu kabul edildi. COX-2 seçici NSAID, valdecoxib'den (Bextra) sonra piyasada kaldı .

Machine Translated by Google

rofecoxib (Vioxx), kardiyovasküler problemlerle ilgili endişeler nedeniyle geri çağrı ldı .
Bununla birlikte, bir çalı şma selekoksib alan hastaları n geleneksel NSAID 26 naproksen alanlara göre daha fazla hazı msı zlı k geliştirdiğini buldu.

CLASS (Celecoxib Long-Term Arthritis Safety Study) olarak bilinen bir çalı şma, geleneksel NSAID'lere kı yasla daha az GI yan etkiye neden olduğunu iddia etti. Bununla birlikte, kalp hastalı ğı nı önlemek için her ihtimale karşı ilaç olarak aspirin alan hastalarda, selekoksib verilenlerde de diklofenak veya ibuprofen verilenlere benzer GI sorunları (ülserler gibi) vardı . 27

Çok sayı da deneme, bu ilaçları n çoğunun ülserlere neden olabileceğini göstermektedir. 28 Ve bir Norveç araştı rması , COX-2'lerin aslı nda NSAID'lerden daha tehlikeli olduğu ve daha fazla yan etkiye neden olduğu sonucuna vardı . 29 Valdecoxib (Bextra), yaşamı tehdit eden birçok cilt durumuyla ve ayrı ca potansiyel olarak ölümcül anafilaktik (alerjik) şokla hı zla bağlantı lı ydı .

Celebrex gibi ilaçlar, mide-bağı rsak ülserlerinden ölümlere ve kalp problemlerine bağlanmı ştı r. ABD Ulusal Kanser Enstitüsü ve ilacı yapan Pfizer'in ortak sponsorluğunda yürütülen Celecoxib ile Adenoma Önleme (APC) çalı şması , günde iki kez 200 mg Celebrex alan hastaları n kalp hastası olma olası lı ğı nı n yaklaşı k iki buçuk kat daha fazla olduğunu ortaya koydu. saldı rı veya felç. Bu risk günde iki kez 400 mg ile 3.4 katı na yükseldi. Söylemeye gerek yok, yazarlar çalı şmanı n amaçlanan seyrini gerçekleştirmeden önce kesilmesini tavsiye ettiler. 30

Tromboembolik olaylar (inmeye yol açan kan pı htı ları) açı sı ndan Celebrex, yasaklı kardeşi Vioxx'tan 31 daha iyi değildi.

Bütün bunlar yetmezmiş gibi, COX-2 inhibitörlerinin alı nması da böbrek problemleriyle ilişkilendirildi - sı klı kla çalı şmaları n dipnotları olarak rapor edildi. Bir rapora göre, selekoksib, COX-2 ilacı nı alan tüm hastaları n dörtte birinde hipertansiyon, periferik ödem ve böbrek yetmezliği ile sonuçlandı . 32

Bu şaşı rtı cı olmamalı dı r, çünkü böbrekler tarafı ndan sodyum atı lı mı en azı ndan kı smen COX-2 enzimleri tarafı ndan desteklenir ve bu nedenle COX-2 inhibitörlerinin kullanı mı sodyumun vücuttan atı lması nı yavaşlatabilir. Düzenli uzun süreli kullanı m sı rası nda rofekoksibin geleneksel NSAID indometasin ile etkilerini karşı laştı ran başka bir araştı rmaya göre, her iki ilaç da böbreğin atı kları filtreleme yeteneğini engelledi.

Machine Translated by Google

Sonuç olarak, sodyum kısıtlı diyetler ve diüretik tedavisi gören hastalar ve bozulmuş böbrek fonksiyonu, hipertansiyon, konjestif kalp yetmezliği veya karaciğer hastalığı olan kişiler, COX-2 inhibitörleri dahil NSAID tedavisinden kaçınmalıdır.

COX-2'leri artan kalp krizi ve felç insidansı ile ilişkilendiren kanıtlar göz önüne alındığında, seçici olsun ya da olmasın tüm NSAID'lerin kardiyovasküler güvenlik profilinin yeniden gözden geçirilmesi garantili görünüyor. FDA, 2005 yılında, bu tür tüm ilaçların 33 için bir 'kara kutu' uyarısı taşıması nı ilaçların yalnızca 'arttırılmış tavsiye ve dair kararlarını Temmuz 2015 tavsiye bu lar, bu GI ve kardiyovasküler riskleri güçlendirdi. her ikisi de ölüme yol açabilen kalp krizi veya felç olasılığı', ancak 'altta yatan bir kardiyovasküler hastalık riski olmayan' insanlarda bile tehlikeyi ağırlaştırıyorlar. 34

Machine Translated by Google

Bölüm 3

İKİNCİ AŞAMA TEDAVİLERİ

Esas olarak ağrı ve iltihabı azaltmak için reçete edilen birinci basamak ilaçlardan farklı olarak, ikinci basamak ilaçlar, durumu değiştirmek veya artritin ilerlemesini durdurmak amacı yla verilir. Esas olarak romatoid artrit için reçete edilen bu kategori, çeşitli şekillerde DMARD'lar (hastalı ğı değiştiren antiromatizmal ilaçlar) veya SAARD'lar (yavaş etkili antiromatizmal ilaçlar) olarak adlandı rı lı r. Her ikisi de aşağı dakileri içeren aynı geniş fı rça grubuna atı fta bulunur: antimalaryaller ve altı n enjeksiyonları ; metotreksat ve sülfasalazin gibi sentetik maddeler; inflamatuar yanı tı n bir parçası olan, vücudun tümör nekroz faktörüne yanı tı nı baskı layan etanercept ve infliksimab gibi anti-tümör nekroz faktör ajanları (TNF blokerleri); kemoterapi için geliştirilmiş ilaçlar gibi güçlü sitotoksik (hücre öldürücü) immünosupresan ilaçlar bile. 'Hastalı ğı modifiye edici' olarak sı nı flandı rı lmasa da, bağı şı klı k tepkisini ve iltihabı düzenleyen kortikosteroidler (genellikle sadece steroidler olarak adlandı rı lı r) bile romatoid artrit ve polimiyalji romatizması na atı lı r.

Şaşı rtı cı olmayan bir şekilde, bu ilaçları n da, özellikle enfeksiyon riski taşı yan hastalarda kendi sorunları olmuştur ve 'nadir nörolojik ve hematolojik olaylar' (beyin, sinirler veya kanla ilgili yan etkiler) rapor edilmiştir. [1]

Tüm bu tür ilaçları n kullanı mı , artritin bağı şı klı k sisteminin bir arı zası olduğu teorisine dayanmaktadı r. Buna göre doktorlar, durumu engellemeye veya en azı ndan durdurmaya çalı şmak için temel bağı şı klı k sistemi süreçlerini bloke eden ilaçlar ararlar.

Altı n, metotreksat ve sülfasalazin gibi ikinci basamak tedaviler geleneksel olarak romatoid artrit hastaları na hastalı k ilerlediğinde reçete edilir. Bu ilaçları n her şeyi durdurabileceği düşünülüyor - ya da en azı ndan umuluyordu -

Machine Translated by Google

otoimmün yı kı m devam ediyor. Bununla birlikte, her vaka, doktorları n başka bir şeyi tedavi etme sürecinde işe yarı yor gibi görünen bir şeyle karşı laşması yla, kesinlikle isabetli bir olaydı r. Bu tedavi hastalı ğı n ilerlemesini yavaşlatabilir, ancak aynı zamanda ülserler ve yaşamı tehdit eden gastrointestinal problemler gibi bir dizi yan etkiyi de beraberinde getirir. Tı p mesleğinin hastalara verdiği ilaçları n çoğu, daha ciddi ve yaşamı tehdit eden durumları tedavi etmek için geliştirilmiş güçlü immünosupresanlar ve hücre blokerleridir.
kanser.

NSAID'ler gibi birinci basamak tedaviler yalnı zca ağrı yı hafifletebildiğinden, birçok uzman şimdi SAARD'leri öne çı karı yor ve bunları romatoid artritin ilerlemesini yavaşlatmak ve eklemlerin hasar görmesini önlemeye yardı mcı olmak için kullanı yor.

SAARD'lar arası nda en sevilen altı n her zaman enjeksiyon veya tablet şeklinde verilen altı n olmuştur, ancak o kadar zehirlidir ki hastaları n yaklaşı k yüzde 35'i tedaviyi durduracak kadar kötü yan etkilere maruz kalmı ştı r. [2] Aslı nda altı n o kadar tehlikeli kabul ediliyor ki birçok uzman daha güvenli bir seçenek olarak metotreksata yöneliyor. [3]

Çoğu SAARD'ı n yan etkileri arası nda yaygı n olan bulantı , kusma, karı n ağrı sı ve ishaldir. Ancak, bu tepkilere maruz kaldı ktan sonra bile hasta daha iyi durumda olmayabilir. Yararları ya gözlemsel olarak ya da sadece kı sa bir süre için çalı şı lmı ştı r. 3.439 artrit hastası arası nda plaseboya karşı ikinci basamak tedavileri test etmek için yapı lan çift kör bir çalı şma, ilaçları n faydaları nı n belirsiz olduğu sonucuna vardı . [4]

Uzun vadeli etkilere ilişkin araştı rma eksikliği, hastanı n semptomları nı n orijinal durumundan daha kötü olup olmayacağı nı keşfetmek için bir Rus ruleti oyunu oynamak zorunda olduğu anlamı na gelir. Neyse ki, en azı ndan altı n tedavisiyle, hasta ağı zda yaralar veya kı zarı klı klar geliştirdiğinde genellikle bir intolerans hı zla fark edilebilir.

Uzmanlar SAARD'ları n nası l çalı ştı ğı nı anlamazlar - eğer ve ne zaman yaparlarsa olarak, bunları n son derece toksik ve hatta yaşamı tehdit edici olabileceğini kabul zama.[5] Genel etmektedir. izlenim karanlı kta bir tökezlemedir. İki Amerikalı romatolog Joseph Cash ve John Klippel'in vardı kları sonuca göre: "romatoid artritin ilaç tedavisindeki önemli ilerlemeler, hastalı ğı yayan süreçlerin çok daha iyi anlaşı lması nı ve nihayetinde buna neden olan faktörlerin tanı mlanması nı gerektirecektir." .

Machine Translated by Google

Altı n

Geleneksel ve tercih edilen SAARD altı n, bazı romatologlar tarafı ndan ölümcül kemik iliği baskı lanması na yol açabilen oldukça toksik bir tedavi için şaşı rtı cı bir isim olan 'altı n standart' olarak bile tanı mlanmı ştı r. [7]

Altı n 1920'lerden beri artrit tedavisi için kullanı lı yor olsa da, reaksiyonları test etmek için hiçbir zaman uzun süreli bir deneme yapı lmadı .

Bununla birlikte, kı sa vadede bile, hastaları n üçte birinden fazlası yan etkileri dayanı lmaz buluyor ve tedaviyi bı rakı [8]yor.

Altı n, yalnı zca araştı rmacı ları n artritin nedenlerini yanlı ş anlaması nedeniyle tercih edilen tedavi haline geldi. Alman bakteriyolog Robert Koch, altı n ve diğer ağı r metallerin tüberküloz ve diğer bulaşı cı hastalı klarla savaşabileceğini göstermişti. Artritin bir enfeksiyon olduğuna inanı ldı ğı ndan, teori altı nı n onu tedavi edebileceğiydi.

Altı n, eskiden en yaygı n olan enjeksiyon şeklinde veya tablet şeklinde uygulanabilir. Enjeksiyon yoluyla olağan doz 18 ay boyunca haftada 50 mg'dı r, ancak hastanı n deri döküntüsü ve ağı z yaraları gibi erken yan etkiler açı sı ndan dikkatle izlenmesi gerekir.

Daha ciddi yan etkiler arası nda böbrek sorunları ve kemik iliği baskı lanması yer alı r. Bu endişeler nedeniyle tablet formundaki altı n geliştirildi.

metotreksat

Metotreksat, bir İskoç çalı şması nda altı ndan daha az toksik olduğu tespit edildiğinden, hı zla ABD'de en popüler ikinci basamak tedavi haline geliyor, kanseri tedavi etmek için geliştirilmiş güçlü bir ilaç için şaşı rtı cı bir keşif. Bu çalı şmada, ortalama haftalı k dozlar 9 için 10 mg/hafta ve 1.460 mg/hafta idi . Olağan doz altı ndı r. sı rası yla haftada 5-15 mg ve metotreksat ve hastaları n yüzde 30-70'inde iyileşme kaydedilmiştir. [10]

Bununla birlikte, doz artı rı lı rsa veya ilaç başka bir ilaçla karı ştı rı lı rsa, mide şikayetleri, bulantı ve iştahsı zlı ğı n tipik yan etkileri dramatik olarak kötüleşebilir.

Machine Translated by Google

Yanlı ş ellerde, metotreksat karaciğer ve böbrek hasarı na, akciğer hastalı ğı na ve kemik iliği baskı lanması na neden olan potansiyel bir katildir. Şaşı rtı cı olmayan bir şekilde, Physicians' Desk Reference , ilacı alan artrit hastaları arası nda ölümleri rapor ediyor. PDR , ilacı n yalnı zca 'bilgi ve deneyimi antimetabolit kullanı mı nı içeren doktorlar tarafı ndan verilmesi gerektiğini vurgular [bu terim vücudun metabolizması nı temelden değiştiren maddeler anlamı na gelir] tedavisi.

Bu zaten güçlü olan ilaç, diğer ilaçlarla birlikte alı ndı ğı nda ölümcül bir kokteyl oluşturabilir. Bazı romatologlar metotreksatı NSAID'lerle birleştiriyor ve bu da tek başı na Britanya'da her yı l binlerce ölüme neden oluyor. Karaciğer ve akciğerlerde hasar bildirilmiştir. [11]

Metotreksatı n potansiyel bir katil olduğu uzun zamandı r bilinmektedir. 1990'larda Ulusal Hasta Güvenliği Ajansı , hem artrit hem de sedef hastalı ğı için kullanı lan metotreksatı n 10 yı llı k bir süre içinde 25 ölüme ve 26 ciddi zarar vakası na yol açtı ğı nı duyurdu. Aynı zamanda, karaciğer ve böbrek hasarı , akciğer hastalı ğı ve kemik iliği baskı lanması hakkı nda raporlar geldi. [12] Ve araştı rmacı lar, özellikle haftalı k yerine günlük olarak alı ndı ğı nda, yüksek doz alan artrit hastaları arası nda ölüm konusunda uyardı lar. [13]

sülfasalazin

Sülfasalazin, hücrelerin büyümesini engelleyen sitotoksik ilaç ailesine aittir. Ciddi yan etkiler arası nda kemik iliği baskı lanması , enfeksiyon riskinde artı ş, kı sı rlı k, kanser ve embriyodaki kusurlar bulunur. ülseratif kolit ve Crohn hastalı ğı nı tedavi etmek için [14] İlaç başlangıçta geliştirilmiştir. Yararlı etkileri hı zlı olabilir, genellikle iki ila üç ay içinde ortaya çı kar. [15] Bir çalı şmada, günlük 2 g'lı k doz, 30 hastada artrit semptomları nda kı smi veya tam remisyon sağlarken 59 hastadan. [16]

Bununla birlikte, diğer çalı şmalar, sülfasalazin bir plasebodan daha iyi olsa da, "önemli yan etkilere" sahip olduğunu ve "etkinliği altı na benzer, ancak daha az etkili olduğunu" göstermektedir. ve daha hafif toksisite'. [17]

penisilamin

Machine Translated by Google

Adı ndan da anlaşı lacağı gibi, penisilamin, başlangı çta Wilson hastalı ğı nı (karaciğerde bakı r birikimi) tedavi etmek için geliştirilmiş penisilinin bir bileşenidir. Artrit için günlük idame dozu 750 mg kadar yüksek olabilir, ancak hastaya advers reaksiyonları test etmek için genellikle 125-250 mg ile başlanı r.

Yaygı n yan etkiler arası nda deri döküntüsü, ağı z ülseri ve tat kaybı yer alı r; daha ciddi bir reaksiyon cilt döküntüleridir, bu durumda tedavi derhal durdurulmalı dı r. Kan bozukluğu trombositopeni yaygı ndı r ve şiddetli olabilir .

Klorokin/hidroksiklorokin

Bunlar, deneme yanı lma yoluyla romatoid artrit üzerinde bazı yararlı etkileri olduğu tespit edilen sı tma önleyici ilaçlardı r. İkinci Dünya Savaşı 'ndan sonra bir takı m koşulları tedavi etmek için kullanı ldı lar.

Yaygı n bir yan etki, körlüğe bile yol açabilen görme bozukluğudur. 19 Diğer ilaçlar mg'dan daha yüksek dozlarda gözde lezyonlara neden olabilir. etkileri kulak günde 6 çı nlaması , uykusuzluk, hiperaktivite ve anemiyi içerir.

siklosporin

Başlangı çta vücudun nakledilen bir organı reddetmesini durdurmak için geliştirilen bu bağı şı klı k bastı rı cı , tı pta başka bir güncel 'ayı n aroması ' haline geldi ve doktorları n başka türlü nası l yöneteceklerini bilmedikleri her hastalı ğı tedavi etmek için kullanı ldı . Bağı şı klı k sistemi T hücrelerinin sayı sı nı azaltarak etki eder ve romatoid artrit tedavisinde yalnı zca durum yaşamı tehdit ettiğinde kullanı lmalı dı r.

Tavsiye edilebilecek diğer immünosupresanlar, her ikisi de aynı yüksek risklerle gelen azatioprin ve siklofosfamiddir. Yaygı n yan etkiler böbrek fonksiyon bozukluğu, yüksek tansiyon ve mide problemleridir.

leflunomid

Machine Translated by Google

Bir pirimidin sentezi inhibitörü olan leflunomid, hücrelerin mitokondri zarı ndaki - 'enerji güç paketi' - bir proteinin sentezinde yer alan bir enzimi inhibe ederek çalı şı r. Bu ilaç, metotreksat için beş kat daha fazla reçete yazı lmı ş olması na rağmen, metotreksattan altı kat daha fazla ölümcül karaciğer toksisitesi ve 13 kat daha fazla hipertansiyon raporuyla ilişkilendirilmiştir. Romatoid artriti tedavi eden Arava olarak pazarlanan leflunomid, yalnı zca ABD'de 12 ölümle ilişkilendirilmiştir. FDA, 1998'de piyasaya çı ktı ğı ndan beri ilacı alan kişilerden en az 130 ciddi karaciğer toksisitesi raporu aldı . Bunlardan 56'sı hastanede tedavi gördü ve 12'si öldü. Ölenlerden ikisi 20'li yaşları ndaydı .

Leflunomide benzer reaksiyonlar Avrupa'da rapor edilmiştir ve Avrupa Tı bbi Ürünleri Değerlendirme Ajansı , 129'u karaciğer yetmezliği de dahil olmak üzere ciddi olan 296 vakayı öğrendikten sonra hastalara ve doktorlara ilacı n toksisitesi hakkı nda acil bir uyarı yayı nladı . Bir tüketici gözlemci grubu olan Public Citizen, FDA'ya ilacı piyasadan kaldı rması için dilekçe verdi. İlaç ayrı ca ciddi bir sistemik cilt rahatsı zlı ğı olan 12 Stevens-Johnson sendromu (SJS) vakası ile bağlantı lı ydı - metotreksat ile görülmeyen bir advers reaksiyon.

Leflunomidin diğer yan etkileri arası nda ishal, mide bulantı sı , kusma ve iştahsı zlı k, baş ağrı sı , baş dönmesi, saç dökülmesi, egzama, kuru cilt, sarı lı k, anksiyete, tendon yı rtı lması ve anemi bulunur.

Lisanslama sı rası nda muhtemelen ölümcül karaciğer toksisitesi ile bağlantı dan şüphelenildi. Bununla birlikte, ilacı yasaklama çabaları başarı sı z oldu, çünkü FDA'ya yönelik bir danı şma paneli, faydaları nı n 'nadir' yan etkilerinden daha ağı r basması nı tavsiye etti.

TNF blokerleri

Amgen ve Wyeth's Enbrel, Abbott's Humira ve Centocor's Remicade'i içeren TNF blokerleri, çeşitli artrit türlerinin en kötü ve en acı verici semptomları nı hafifletmek için biyolojik olarak tasarlanmı ştı r. 'Biyolojik yanı t değiştiriciler' olarak da adlandı rı lan TNF blokerleri, tı p bilim adamları nı n romatoid artrit ve diğer otoimmün bozukluklarda görülen inflamatuar yanı tı n arkası nda olduğuna inandı kları bir inflamasyon düzenleyici protein (TNF-alfa) olan TNF'nin aşı rı üretimini azaltı r. Diğer birçok ilaçta olduğu gibi, TNF blokerleri ayrı m gözetmeksizin hareket eder, herhangi bir yabancı maddeye karşı bağı şı klı k tepkisini ezer TNF, başa çı kmada önemli bir rol oynar. 20

Machine Translated by Google

TNF blokerlerinin piyasaya sürülmesinden ve piyasaya sürülmesinden kı sa bir süre sonra, bir FDA danı şma paneli, beş yı llı k bir süre içinde bu ilaçları n kullanı cı ları arası nda meydana gelen 170 lenfoma vakası nı n arkası nda onları n olup olmadı ğı nı belirlemek için bir araya geldi. Danı şma paneli, bu ürünler hakkı nda birkaç sert uyarı yayı nladı ve FDA, Johnson & Johnson'ı n bir yan kuruluşu olan üretici Centocor'dan, en çok satan artrit TNF-bloke edici ilaç Remicade (ayrı ca Crohn hastalı ğı nı tedavi etmek için kullanı lı r) için reçete bilgilerindeki uyarı ları nı gözden geçirmesini istedi. kansere neden olabileceğine dair kanı tlar

Tüm TNF bloke edici ajanlarla ilgili daha yakı n tarihli çalı şmalarda, artrit için bu ilaçları alan hastalarda, artrit hastaları arası nda normalden üç kat daha fazla lenfoma insidansı na sahip olduğu bulundu. Centocor'un kendisi, tüm kontrollü denemelerinde, ilaçları nı n beklenenden altı kat daha yüksek bu kanser insidansı na sahip olduğunu itiraf etti.
En fazla risk altı nda olanlar, Crohn hastalı ğı ve RA'lı ları içeriyordu - ilacı n reçete edildiği popülasyonun ta kendisi, çoğu aynı zamanda sı klı kla immünosupresan ilaçlar da kullanı yordu.

FDA, TNF-bloke edici ilaçlar üreten tüm üreticilere, ürün bilgilerine, ilacı n maligniteye neden olma potansiyeli hakkı nda bir "kara kutu" uyarı sı (ajansı n bir ilacı n olumsuz etkilerini vurgulamak için kullandı ğı) eklemelerini tavsiye etti. Kara kutu uyarı sı , Remicade'nin üreticisi Centocor gibi şirketler için büyük bir darbe oldu. Sentetik olarak biyo-mühendislik yapı lmı ş bir antikor (infliximab) olan Remicade, 2003 yı lı nda en çok satan intravenöz ilaçtı ve yalnı zca ABD'de 1,5 milyar dolarlı k satı ş yaptı . Bu ilaç, lökopeni, nötropeni ve pansitopeni (enfeksiyonla savaşabilen beyaz kan hücrelerinin sayı sı nı n önemli ölçüde azaldı ğı) ve kan damarları nı n iltihaplanması ve kalı nlaşması gibi potansiyel olarak ölümcül kan rahatsı zlı kları na neden olabilir. FDA, doğrudan bir nedensel bağlantı kanı tlayamadı ğı nı söylese de, şimdiye kadar dünya çapı nda diğer ilaçlarla birlikte Remicade alan insanlar arası nda bir dizi ölüm oldu. Remicade ayrı ca çok sayı da perikardiyal efüzyon (kalp dokusunda sı vı) vakaları nda da rol oynar.

Abbott Laboratories tarafı ndan üretilen bir TNF blokeri olan Humira (adalimumab), orta-şiddetli romatoid artritli hastalarda semptomları azaltmak ve ayrı ca herhangi bir tedaviye iyi yanı t vermeyen hastalarda kemik hasarı nı önlemek ve fiziksel işlevselliği iyileştirmek için kullanı lı r. diğer artrit ilaçları . Genellikle iki haftada bir enjeksiyon yoluyla uygulanan Humira ayrı ca jüvenil artrit, psoriatik artrit, ankilozan spondilit ve plak sedef hastalı ğı nı tedavi etmek için kullanı lı r ve ayrı ca Crohn hastalı ğı nı n tedavisinde reçete edilir.

Machine Translated by Google

Etanercept (Enbrel) ve infliximab (Remicade) gibi, çok sayı da tehlikeli yan etki ile ilişkilidir – özellikle anafilaktik reaksiyonlar ve pansitopeni ve aplastik anemi gibi ciddi kan bozuklukları. Ve yine Enbrel ve Remicade gibi, Humira da sadece kı sa süreler için kullanı ldı ğı nda bile artan tüberküloz (TB), ciddi mantar enfeksiyonları (endemik mikozlar) ve hücre içi bakteriyel enfeksiyonlar ile bağlantı lı dı r. [21]

Daha önce, Humira'nı n yan etki profili ve immünosupresan etkisi, diğer DMARD'lara yanı t vermeyen yetişkinlerde yalnı zca orta-şiddetli RA vakaları nda kullanı mı nı sı nı rlı yordu. Ancak şimdi tüm RA vakaları na karşı bir ilaç olarak gösteriliyor ve ankilozan spondilit (omurga artriti) için onayı çok uzak değil. [22]

Humira'nı n psoriatik artrit için kullanı mı na gelince, paradoksal etkiler bildirilmiştir. Bir durumda, beş hasta, Humira gibi TNF-bloker ilaçlara başladı ktan altı ila dokuz ay sonra psoriatik cilt lezyonları geliştirdi. Lezyonlar topikal tedavi ile veya ilaç tedavisinin kesilmesiyle kayboldu. [23]

Bazı araştı rmacı lar, plasebo kontrollü araştı rmalar, kendi başı na yalnı zca orta derecede etkili olduğunu ve o zamana kadar işe yaramadı ysa ilaca üç aydan fazla devam etmenin bir anlamı olmadı ğı nı öne sürdüğü için, Humira'nı n etkinliğini tamamen sorguluyor. En iyi sonuçlar, tabii ki depresif kemik iliği işlevi de dahil olmak üzere kendi yan etkileri olan metotreksat gibi başka bir ilaçla kombinasyon halinde elde edilmiştir. [24]

TNF blokerlerinin en zararlı yan etkilerinden biri, tüberkülozun yeniden canlanması na katkı da bulunmaları dı r, çünkü tüberkülozun latent fazda korunması na yardı mcı olan proinflamatuar ajanlara zarar verirler. Anti-TNF ilaçları, latent TB'yi yeniden aktive ediyor gibi görünmektedir. Ayrı ca, canlı ancak uykuda olan Mycobacterium tuberculosis'i, yani TB'ye neden olan bakterileri içeren kalsifiye akciğer dokusunu da bozarlar .

Şimdiye kadar akciğerlerde ve diğer organlarda yüzlerce TB vakası, bunları n olan beyin, TNF-bloke edici ajanlarla ilişkilendirilmiştir. düğümdeğ ve sinir [25] lenfolümcül sistemi dahil olabilir ve sekiz aylı k Humira [27] tedavisinden sonra 61 yaşı ndaki bir RA hastası nda bademcik TB vakası bile olmuştur .

Bu ilaç sı nı fı nı n ne FDA ne de çeşitli farmasötik üreticileri, latent tüberküloz enfeksiyonunu veya

Machine Translated by Google

aslı nda yeni enfeksiyona neden olur. Bununla birlikte, Enbrel'i yapan Wyeth Pharmaceuticals, ilacı almadan önce gizli tüberküloz testi negatif çı kan bazı hastaları n daha sonra aktif tüberküloz geliştirdiğini itiraf etti.

Wyeth, kendi bilgi broşürlerinde ayrı ca altı ay boyunca Enbrel'e başka bir ilaç verilen hastaları n yüzde 7'sinin bakteriyel pnömoni, selülit (bakteriyel cilt enfeksiyonu), pulmoner fibroz ve ölümcül pnömoni gibi ciddi enfeksiyonlar geliştirdiğini iddia ediyor. Pulmoner fibrozis ve pnömonisi olan bir hasta solunum yetmezliği sonucu öldü. İlacı n verildiği tüm hastaları n neredeyse iki katı , plasebo verilenlere göre üst solunum yolu enfeksiyonları geliştirmeye devam edecek.

Akciğer enfeksiyonları nı n yanı sı ra, TNF blokerlerinin, ilacı tek başı na veya diğer immünosupresanlarla birlikte alarak tüm organlarda viral, bakteriyel, fungal ve protozoal enfeksiyonlara neden olduğu bulunmuştur. Özellikle duyarlı olanlar şeker hastaları , tekrarlayan enfeksiyon riski taşı yanlar veya açı k yaraları olanlardı r. Ve bu tür enfeksiyonlar artritte rol oynadı ğı ndan, bu 'tedavinin' hastalı ktan daha kötü olup olmadı ğı sorusunu gündeme getiriyor.

Ayrı ca, konjestif kalp yetmezliği, lupus benzeri sendrom, lenfomalar, kan hücresi eksiklikleri ve multipl skleroz tipi nörolojik hastalı k gibi belgelenmiş yan etkiler de dahil olmak üzere TNF blokerlerinin uzun vadeli etkileri hakkı nda sorular var. En yaygı n, 'tehdit edici olmayan' yan etkiler enjeksiyon bölgesi reaksiyonları dı r ve bazen deri döküntüsü görülür. [28]

Çocuklarda kanser bağlantı sı

Şu anda FDA, 1998 ile Nisan 2008 arası nda bu popülasyon grubunda yaklaşı k 30 kanser raporu aldı ktan sonra, çocuklarda ve genç erişkinlerde TNF blokerleri ile lenfoma ve diğer kanserler arası ndaki olası ilişki konusunda özellikle endişe duymaktadı r.

Raporlar, 18 yaşı n altı ndayken TNF blokerleri alan çocuklarda ve genç erişkinlerde kanser gelişimini tanı mlamaktadı r. Kanserlerin yaklaşı k yarı sı lenfomalardı – hem Hodgkin hem de Hodgkin olmayan tipler. FDA ayrı ca TNF blokerleri alı rken lösemi, melanom ve organ kanserleri dahil olmak üzere çocuklarda ve genç erişkinlerde diğer kanserlere ilişkin raporlar aldı .

Machine Translated by Google

Bütün bunlar, ancak ikinci basamak tedaviler söz konusu olduğunda daha fazlası nı n daha iyi olduğuna dair gerçek bir kanı t yok. Araştı rmacı lar, bir dizi DMARDS'ı TNF bloke edici ilaçlarla kafa kafaya karşı laştı ran veya 12 hafta veya daha uzun bir süre boyunca tek bir DMARD'da en az 100 hastayı takip eden romatoid artritli kişiler üzerinde yapı lan 101 çalı şmanı n bir meta-analizini gerçekleştirdi. Araştı rmacı lar, kendi başları na, test edilen tüm ilaçları n benzer yan etkilerle birlikte benzer bir terapötik etkiye sahip olduğu sonucuna vardı lar. İki ilacı birleştirmek biraz yardı mcı oldu, özellikle de ilaçlardan sadece birinin tek başı na etkisi çok az olduğunda, ancak kategorik olarak bunun daha iyi bir yaklaşı m olduğunu iddia etmek için yeterli veri yoktu.[29]

TNF blokerlerinin tehlikeleri

TNF blokerleri şunlara neden olabilir:

- Enfeksiyon ve lenfomalara duyarlı lı k
- Lupus benzeri semptomlar
- Karı n ağrı sı
- Ekstremitelerde şişme
- Mide bozukluğu
- Solunum bozuklukları
- Sinüzit
- rinit
- Mide bulantı sı
- Kusma
- Boğaz ağrı sı
- Ağı z ülserleri
- Öksürme
- Saç kaybı

Machine Translated by Google

- güç kaybı

---

steroidler

İmmünosupresanlardan sonra, steroidler artrit için mevcut en tartı şmalı ve muhtemelen en zararlı tedavilerdir. 1950'lerde artrit için aşı rı steroid kullanı mı ve bundan kaynaklanan korkular, hafı zası yeterince uzun olanlar arası nda bu tedaviye para kazandı rdı . 1960'taki Tı bbi Araştı rma Konseyi denemesi, risklerin herhangi bir faydadan daha ağı r bastı ğı sonucuna vardı .

Kortizol, kortizon, prednizon ve deksametazon gibi steroidler, artrit önleyici ilaçları n en eski grubudur. Büyük dozlarda enjekte edildiğinde eklem iltihabı nı azaltabilir ve böylece artrit ağrı sı nı azaltabilirler. Böbrek üstü bezi tarafı ndan üretilen ve vücudun tuz ve su dengesinin yanı sı ra karbonhidrat, yağ ve protein metabolizması nı düzenlemesine yardı mcı olan bir hormon olan kortizol ile yakı ndan ilişkilidirler. Steroidler, alerjik ve enflamatuar reaksiyonları tetikleyen prostoglandinler gibi kimyasal maddelerin üretimini bloke eder - çünkü artrit koşulları nda bu reaksiyonlar kontrol dı şı bir kademeli olarak meydana gelir.
Steroidler ayrı ca bağı şı klı k sisteminin belirli işlevlerine ve yabancı cisimleri ve enfeksiyonu yok etmek için tasarlanmı ş beyaz kan hücrelerinin üretimine müdahale eder.

Ne yazı k ki, beyaz kan hücresi işlevine bu müdahale, enfeksiyona karşı artan bir duyarlı lı ğı n yanı sı ra çok sayı da yan etki yaratı r.

Doktorları n çoğu, kı sa bir süre içinde alı ndı ğı nda steroidlerin güvenli olduğu varsayı mı yla çalı şı r ve bunları cilt ve sı rt sorunları , astı m, egzama, artrit ve ülseratif kolit gibi bağı rsak sorunları dahil olmak üzere herhangi bir inflamatuar veya alerjik reaksiyon için düzenli olarak reçete eder. Steroidler, bebeğin yakı nma suyunun yerine bile kullanı lmı ştı r. Atı şlar genellikle lokal anestezi içerir ve çoğu durumda doktorunuzun ameliyatı nda uygulanabilir. Ancak araştı rmalar, tedavi başladı ktan hemen sonra ciddi advers reaksiyonları n olabileceğini düşündürmektedir.

Steroidlerin yan etkileri, 2013 yı lı nda yapı lan bir çalı şmanı n sözleriyle, 'çocuklarda büyüme geriliği, immünosupresyon, hipertansiyon, hiperglisemi, yara onarı mı nı n inhibisyonu, osteoporoz, metabolik bozukluklar, glokom ve katarakt' ve 'psikiyatrik' dahil olmak üzere çok ve çeşitlidir. ' katatoni, konsantrasyon azalması , ajitasyon, uykusuzluk ve anormal

Machine Translated by Google

davranı şlar'. 30

Bir raporun sonucuna göre, 'Kortikosteroidlerin anti-inflamatuar etkileri 31 , bu da bunları n ayrı lamayacağı anlamı na gelir', ilaçlar vücudun tüm hücrelerini etkiler. metabolik etkilerinden

Uzun süreli steroid kullanı mı kemik mineral yoğunluğunun kaybolması na ve omurga kı rı kları na neden olabilir. Önemli bir çalı şma, Hollanda'daki hastaları n romatoid artrit için prednizon aldı ktan sadece 20 hafta sonra alt omurgadaki kemik mineral yoğunluğunda kalı cı hasar gördüğünü buldu. 32 Başka bir vakada, dokuz yaşı ndaki Lexi McConnell, çözdeki için steroid kullanmaya başladı ktan sonraki beş hafta içinde ölmüştü. Steroidler ayrı ca hipofiz bezlerinin, vücudun stres sı rası nda ve enfeksiyonlarla savaşmak için ihtiyaç duyduğu adrenalleri düzenleyen bir hormon olan ACTH üretmesini durdurabilir. Yüksek doz inhale kortikosteroidlere bağlı adrenal supresyon (ve dolayı sı yla yeterli kortizol yok), özellikle astı mlı çocuklarda ölümle bile sonuçlanabilir. 33 Steroidler, bazı durumlarda tam eklem replasmanı gerektiren kemik hücresi ölümüne (osteonekroz) bile neden olabilir. Lexi'nin ölümünden sonra ebeveynleri, tıbbi ihmal davası açtı. 34

Oral steroid kullanı mı , akut pankreatit riskini yüzde 70 artı rı r. vakaları n yüzde 20'sine kadar yaşamı tehdit eden bir sorun olabilir. 35

Machine Translated by Google

4. Bölüm

ARTRİT AMELİYATLARI

Kalça veya diz eklemlerindeki osteoartrit tarafı ndan aşı nan kı kı rdağı yapay bir eklemle değiştirmenin, aksi halde tekerlekli sandalyeye mahkum olacak birçok yaşlı insanı n hayatı nı değiştirdiği şüphesizdir.

Kalça protezinin artı k Birleşik Krallı k'ta en yaygı n ameliyat şekli olduğu düşünülmektedir. Ancak, bir püf noktası var - ve bu sadece NHS'deki prosedür için uzun bekleme listeleri değil. Bu kadar sı k yapı lan bir ameliyatı n bir saatli bombaya dönüşebileceğini düşünmeyebilirsiniz, ancak değişen cerrahi standartlar ve kanı tlanmamı ş malzemelerin kullanı mı , kalça protezlerinin yı pranması ndan ve kronik hastalı klardan çok çeşitli yaşamı tehdit eden yan etkilerden sorumlu tutuluyor. kanser ve tromboza enfeksiyon.

Artroskopi gibi cerrahi tanı daki gelişmeler, hasarı n teşhis edilmesine yardı mcı olmak ve doktorları n tavsiyelerde bulunması na yardı mcı olmak için bir eklem içine bir fiber optik merceğin yerleştirilmesi, eski tarz "haydi kesip açalı m ve görelim" yaklaşı mı ndan çok daha az invazivdir. Öyle olsa bile, ameliyat olmak kesinlikle kimsenin hafife alacağı bir seçim değildir. USA Today'in "Sağlı k Bakı mı Sizi Hasta Ettiğinde" dizisinin bir parçası olarak 2013 yı lı nda yürütülen bir araştı rma , gereksiz ameliyatları n tüm ameliyatları n yüzde 10 ila 20'sini, özellikle tı bbi uzmanlı k alanları nda olabileceğini buldu.

artroskopik cerrahi

Artroskopik cerrahi, ortopedi cerrahları nı n eklem içindeki sorunları görselleştirmek, teşhis etmek ve tedavi etmek için kullandı kları en yaygı n cerrahi prosedürdür. En sı k diz ve omuz eklemlerinde, daha az sı klı kla kalçada yapı lı r.

Machine Translated by Google

bilek, dirsek ve ayak bileği. Diz ve omuzun en sı k artroskoplu eklemler olması nı n nedeni, cerrahları n aletleri hareket ettirebilecekleri kadar büyük olmaları ve bu nedenle artroskopik tedaviye daha erişilebilir olmaları dı r.

Artroskopik muayenede, ortopedi cerrahı küçük bir kesi yapar ve kı kı rdağı , bağları ve diğer yapı ları büyütmek ve aydı nlatmak için eklemin içine küçük bir kamera merceği ve fiber optik aydı nlatma sistemi yerleştirir ve bunları doktor için bir TV veya bilgisayar monitöründe görüntüler. .

Doktor keşiften başka bir şey yapmasa bile, bu tür bir ameliyattan sonra eklemin tamamen iyileşmesi birkaç hafta sürer. İyileşmeyi hı zlandı rmak ve gelecekteki eklem fonksiyonları nı korumak için özel bir aktivite ve rehabilitasyon programı önerilebilir.

Sinovektomi genellikle artroskopiye eşlik eder. Bu, romatoid artritin ağrı ve şişmesini azaltmak ve eklem yı kı mı nı yavaşlatmak amacı yla bir eklemin sinovyal zarı nı kı smen veya tamamen çı karmak için yapı lı r. Bununla birlikte, bu genellikle geçici bir önlemdir: sinovyum genellikle ameliyattan birkaç yı l sonra tekrar büyür ve sorun tekrar ortaya çı kabilir.

Hafif vakalarda omuz (glenohumeral) artriti artroskopi ile tedavi edilebilir.
İşlem sı rası nda eklemin içi debride edilir (temizlenir). Ancak yine de, genellikle daha fazla ameliyat gerekir.

Artroskopik eklem debridmanı , gevşek, 'mekanik olarak gereksiz' kı kı rdak ve iltihaplı doku (sinovit) alanları nı n eklemden çı karı ldı ğı ayak bileği eklemi (genellikle artritten etkilenen bir bölge) dahil olmak üzere eklemlerin astarı na yönelik minimal invaziv bir cerrahidir. Eklem içindeki gevşek kemik parçaları ve hatta eklemin önündeki kemik 'mahmuzları ' (osteofitler) de çı karı labilir. Genellikle bu prosedür, yalnı zca semptomları n çok şiddetli olmadı ğı ve X-ı şı nları nda yeterli eklem boşluğunun göründüğü hafif-orta dereceli artritli hastalar için yararlı dı r.

Artroskopik cerrahi, yalnı zca ABD'de yı lda yaklaşı k 650.000 kez gerçekleştirilir ve osteoartrit hastaları için diz protezi ameliyatı ndan önceki son seçenektir. Hastaları n yaklaşı k yarı sı , işlemin osteoartritik süreci iyileştirdiğini veya durdurduğunu gösteren hiçbir kanı t olmamasına rağmen, sonuçlarından memnuniyetlerini söylüyor.
Aslı nda, 180 hasta üzerinde yapı lan bir çalı şmada, araştı rmacı lar ameliyatı n plasebodan daha iyi olmadı ğı nı keşfettiler. Başka bir deyişle, hiçbir şey yapı lmayan 'dummy' ameliyatı olan hastalar

Machine Translated by Google

onlara yapı ldı , tam artroskopik tedavi görenlerle aynı faydaları bildirdiler.
2

Eklem değiştirme ameliyatı

Eklem replasmanı veya doktorları n tabiriyle 'artroplasti', haklı olarak mucize cerrahi olarak kabul edilir. Kalça protezi durumunda, osteoartrit tarafı ndan aşı nan kalçanı n bilyeli eklemi, metal ve polietilen (plastik) karı şı mı ndan yapı lmı ş yapay bir eklem ile değiştirilir.

Ameliyat sı rası nda, cerrah uyluk kemiğinin (uyluk kemiği) üst kı smı nı çı karı r ve yerine uyluk kemiğinin oyuk ortası na yerleştirilen uzun bir metal gövdeye bağlı metal bir top yerleştirir. Daha sonra, kalça eklemini oluşturan femurun yuvarlak başı nı n oturduğu pelvik kemiğin aşı nmı ş fincan benzeri yuvası nı (asetabulum) plastik astarlı plastik veya metal bir kap ile değiştirir.

Bu günlerde cerrahlar genellikle uyluk kemiğinde çimentosuz metal toplar kullanı yorlar, bunun yerine kemiğe yapı şması için gözenekli metal titanyuma güveniyorlar ve üreticiler ayrı ca metal üzerinde metal bileşenler (kobalt-krom ve molibden alaşı mları nı n bir karı şı mı) ile deneyler yapı yorlar. bu tip yedek kalçaları n daha uzun süre dayanması ve böylece daha genç hastalarda kullanı lması umuduyla plastik bileşenlerde görülen aşı nma ve yı pranmayı önlemek.

Yüzde 98'lik başarı oranları yla övünen çoğu ortopedi cerrahı için operasyon rutin hale geldi. Gerçekten de, hastaları n böyle bir kalça ameliyatı için önerildiği yaş giderek düşüyor: Yakı n tarihli bir çalı şmada, hastanı n medyan yaşı 48'di.

1962 yı lı nda İngiliz ortopedi cerrahı John Charnley tarafı ndan icat edilen total kalça protezi, geçen yüzyı lı n en büyük cerrahi başarı ları ndan biri haline geldi. Artı k 65 yaş üstü insanları n yüzde 10'unun kalça protezi olduğu tahmin ediliyor ve bu da onu Birleşik Krallı k'ta en yaygı n ameliyat şekli haline getiriyor.

ince baskı

Bununla birlikte, bu yüzde 98 başarı oranı , yeni kalçası bozulmadan ameliyattan canlı olarak çı karı lan hasta sayı sı nı ifade ediyor. bu kapsamaz

Machine Translated by Google

ölümden kalı cı bir anormal yürüyüşe veya ömür boyu hastalı ğa kadar değişebilen, daha sonra meydana gelen zayiatlar. Özellikle gençseniz, operasyonu kabul etmeden önce bu olası yan etkileri bilmelisiniz.

Bir işlem yanlı ş giderse şunları yapabilirsiniz:

Birkaç ay içinde ölmek: Bir araştı rmaya göre, sadece bir ay sonra ölüm oranı yüzde 0,29 veya her 100.000 operasyonda 290 ölümdü. Norveç Artroplasti Kaydı 'nı n bir incelemesi, yaklaşı k yüzde 15'lik bir ölüm oranı buldu (39.543 hastadan 6.201 ölüm); bu ölümlerin 323'ü (yaklaşı k yüzde 5) ameliyattan sonraki ilk 60 gün içinde meydana geldi. Genel olarak, genel popülasyonda beklenenden yüzde 39 daha fazla ölüm oranı vardı .

3

Venöz tromboz geliştirin: Bu, kalça ve diz ameliyatı ndan sonra büyük bir risktir.
Ameliyattan sonra ölümcül olmayan venöz tromboemboli – bir pı htı bir bacak veya akciğer damarı ndan çı ktı ğı nda ve dolaşı mı n başka bir bölümünde, genellikle akciğerlerinize giden bir arterde tı kanmaya neden olduğunda – 32 hastadan birinde görülür; Ölümcül pulmoner emboli yaklaşı k 100 hastadan birinde görülür. Diz protezi ameliyatı olanlar, ameliyattan sonraki haftada kalça protezi geçirenlere göre iki kat daha derin ven trombozu riskine sahipti.

4

Otoimmün hastalı ğa neden olan talaş kalı ntı ları ndan muzdarip: Metal bilyenin polietilen yuva astarı na sürtünmesinin neden olduğu sürtünme, küçük plastik veya metal parçacı kları n pul pul dökülmesine neden olur.

Vücudun bağı şı klı k sistemi bu parçacı kları yabancı istilacı lar olarak görür ve onlara saldı rı r ve parçacı klar tipik olarak implantı n yanı na yerleştiğinden bağı şı klı k sistemi de çevreleyen kemiğe saldı rı r (osteoliz). Kemik kaybı meydana geldikçe kalça implantı gevşer ve düzgün çalı şmamaya başlar. Osteoliz, implant başarı sı zlı ğı nı n ve tekrar operasyon ihtiyacı nı n bir numaralı nedeni olarak kabul edilir.

Bristol Aşı nma Enkazı Analiz Ekibi adlı bir grup araştı rmacı , bazı durumlarda nikel, krom, titanyum ve kobalt gibi metal parçacı kları nı n ve hatta (sert seramik baryum sülfat veya zirkonya parçacı kları içeren) kemik çimentosunun bile kendi yolunda çalı ştı ğı nı keşfetti. kalça ekleminden karaciğere, dalağa, lenf düğümlerine ve kemik iliğine kadar.

En büyük partikül göçleri, derz değişimleri gevşek ve aşı nmı ş olanlarda görüldü, asıl problem derzde kullanı lan mat kaplamaydı . Bir hastada kemik iliğinde bulunan kobalt seviyesi birkaç

Machine Translated by Google

normalden binlerce kat daha yüksek. [5] Kilo kaybı ve yorgunluktan şikayet eden bir Fransız vakasında, ameliyattan sekiz yıl sonra dalağına ve karaciğerine aşınma kalıntıları girmişti. [6]

Kalça çıkığı: Bu, hemen veya daha sonra tekrar ameliyat gerektirebilir.

Bir bacak diğerinden kayda değer ölçüde daha kısa olsun: Bazı başarısız operasyonlardan sonra olduğu gibi eklem yüzeyinin kaynaştırılması gerekiyorsa, bir bacağı diğerinden iki ila üç inç kadar daha kısa tutabilirsiniz. [7] Bu her durumda, birçok cerrah gibi, kalçayı yerinden oynamaması için stabilize etmek, bir bacağını kasıtlı olarak biraz daha uzun veya daha kısa yapmak için olabilir.

Sonunda bir değiştirme gerekiyor: Başka bir deyişle, yapay kalçanın yenisiyle değiştirilmesini sağlayın. 10-15 yıl sonra, kalça aşınacak ve 'revizyona' ihtiyaç duyacaktır - yedek kalça eklemi. Bu çok daha zorlu bir operasyondur, daha fazla kemik ve doku alınmasını gerektirir ve başarı oranı çok daha düşüktür. 60 yaşın altındaysanız, yaşamınız boyunca birkaç revizyon ameliyatı geçirmeniz gerekir.

Siyatik sinire zarar verin: Bu, bacağınızdan aşağı inen büyük sinirdir. Onarım nöroşirürjisinin başarı oranı düşüktür.

İmplant bölgesinin yakınında kanser geliştirin: Bir çalışma, lenf düğümleri kanseri ve lösemi ile kalça replasmanı arasında ilişkiler buldu. İsveç'te 116.727 kalça protezli hastayla yapılan [8] yakın zamanda ankette, melanom (cilt kanseri), prostat kanseri, multipl miyelom (kemik iliği kanseri) ve mesane kanseri riskinde artış olduğuna dair kanıtlar vardı. [9]

Daha güvenli cerrahi

Osteoartritinizi bütünsel olarak tedavi ederek ameliyattan kaçınmak için elinizden geleni yapın (bkz . Bölüm 7-10). Özellikle 60 yaşın altındaysanız, bıçak altına yatmayı bir kez daha düşünün: Bu yaşın altında bir ameliyat geçirdiyseniz, yaşamınızda bir revizyona ihtiyaç duymanız son derece olasıdır. Ancak eklem değiştirme ameliyatı olmanız gerekiyorsa:

Kemikleriniz güçlüyse, çimentosuz bilye ve soket değiştirme çeşidini kullanın.

Machine Translated by Google

Bu özel operasyonu gerçekleştirmek için uzun ve başarı lı bir geçmişe sahip bir hastane ve bir cerrahta ı srar edin.

Denenmiş ve test edilmiş malzemeleri tercih edin. Son sayı mda 60'tan fazla yapay kalça markası vardı . Çeşitli kalça markaları üzerine yapı lan tüm araştı rmaları n 1998 sağlı k teknolojisi değerlendirmesinde, en düşük revizyon oranları Exeter, Lubinus ve Charnley protezlerinde görülmüştür. Aslı nda, bir çalı şmada, en eski ve en iyi test edilmiş modeller arası nda yer alan Charnley protezlerinin üçte ikisi, 10'dan sonra hala çalı şı r durumdaydı . Bir başka iyi performans gösteren kişi Stanmore'dur. 25 yı l. [11] Daha yakı n zamanlarda, metal-on metal gövdeli protezler diğer tiplere göre daha yüksek başarı sı zlı k oranları na sahipti ve bunları büyük kafa boyutları yla birlikte kullanmak, özellikle erkeklerde ve kadı nlarda yüzde 6'ya varan yüksek revizyon cerrahi oranları na yol açtı . 28 mm kafa ölçülerine sahip metal üzeri polietilen cihazlar kadı nlar için en düşük revizyon oranları na (beş yı lda yüzde 1,6) sahipken, daha büyük (40 mm) kafa ölçülerine sahip seramik üzeri seramik cihazlar 60 yaş üstü erkekler için en iyi seçeneği kanı tladı (beş yı lda yüzde 1,6). beş yı lda yüzde 2 revizyon oranları). [12]

Çimentosuz çeşitler arası nda AML Total Kalça Protezi dünyada en yaygı n kullanı lan modeldir. 2000 yı lı itibariyle en düşük aşı nma oranı metal üzeri metal (alümina üzeri alümina) ile olmuştur. [13] Daha yakı n tarihli araştı rmalar, yüksek oranda çapraz bağlı polietilen kap astarları kullanan cihazları n çoğu hasta için en dayanı klı ve uygun maliyetli olduğunu göstermektedir.[14]

Şu ürünlerden kaçı nı n: zirkonya seramikten yapı lmı ş kalça protezleri, ince polietilen dolgulu hidroksiapatit(HA) kaplı total kalça protezleri ve W Hex Loc çimentosuz kalça soketi. 15

Diz protezi ameliyatı

Kalçaları n yanı sı ra dizler, omuzlar, dirsekler, ayak bilekleri ve parmak eklemleri gibi diğer eklemler de değiştirilebilir. Kalça protezi ameliyatı gibi, diz protezi ameliyatı da ağrı ve hareketsizlik çok arttı ğı nda son çaredir ve kalça protezi gibi genel anestezi altı nda yapı lı r. Ameliyatta cerrah, hasarlı kı kı rdağı (eklemdeki yumuşak astar) artı az miktarda kemiği çı karı r. Metal ve polietilenden yapı lmı ş yapay bir bağlantı yerine yapı ştı rı lı r. Herhangi bir komplikasyonu olmayan bir hasta genellikle hastanede yaklaşı k beş gün ve bir ay evde iyileşir ve iki ila üç ay boyunca normal aktivitesine döner.

Machine Translated by Google

Tıbbi araştırma, çimento kullanılarak yapılan diz ameliyatlarının yüzde 95'inin en az on yıl boyunca başarılı olduğunu (yani komplikasyon olmadığını) iddia ederek, diz replasmanının parlak bir resmini çiziyor. 130 çalışmanın gözden[16] geçirilmesine göre, diz protezlerinin yüzde 89'u, dört yıldan fazla bir ortalama takip süresi boyunca iyi bir sonuca sahiptir ve diz protezlerinin çoğu, en az 10 yıl boyunca işlevsel kalır.

Bununla birlikte, bu sterlin sicili, basitçe 'alınan' diz değişimlerine atıfta bulunur ve meydana gelebilecek tüm sorunları atlar. Yukarıda bahsedilen inceleme, yüzeysel enfeksiyonlar, derin enfeksiyonlar, pulmoner emboli (akciğerdeki bir damarda tıkanıklık), derin ven trombozu (kan pıhtısı) dahil olmak üzere komplikasyonlar hakkında rapor veren çalışmalar arasında yüzde 18'lik bir genel komplikasyon oranı ile geldi. damarda) ve bir uzuvda sinir hasarı.

Ayrıca diğer sinir veya arter yaralanması, kalıcı ayak yaralanması veya en kötü senaryoda uzuv kaybı gibi küçük riskler de vardır. Komplikasyonlar, hastanın daha uzun süre hastanede kalması anlamına gelebilir ve hatta tekrarlayan operasyonlara maruz kalabilir.

1980'lerden bu yana, tıbbi teknoloji firmaları yapay dizleri küçük metal boncuklar veya ağlarla biyolojik olarak kemiğe sabitlemeye çalışıyorlar.

Ancak bu 'çimentosuz gözenekli kaplı diz protezleri' çimentolu eklemler kadar başarılı olmadı. Prestijli Journal of Bone and Joint Surgery'de (Temmuz 1991) bunu gösteren birçok çalışmadan birine göre, 108 replasman uygulanan 96 hastadan yaklaşık beşte biri alt bacak bileşenindeki problemler nedeniyle başarısız olmuştu. Yedi yıldan sonra, fazla
bu değiştirmelerin yarısı revizyon için önerildi. [17]

Kalça protezlerinde olduğu gibi, dizin asla eskisi kadar iyi olmayacağını anlamak önemlidir. Böyle bir ameliyat (olmasa da) kronik ağrıyı sona erdirebilir ve hareket etmenizi sağlayabilir, ancak doktorlar yapay hiçbir şeyin bir insan ekleminin çok yönlülüğüyle boy ölçüşemeyeceğinin farkındadır. Kalça protezlerinde olduğu gibi, böyle bir ameliyatı mümkün olduğu kadar uzun süre ertelemeniz gerekir, çünkü yapay bir diz yorulmadan önce sadece on yıl kadar dayanır; ve bu noktada, diz replasmanını değiştirmeniz gerekecek - çok daha fazla kemik kaybı, yaralı dokunun çıkarılması ve çok daha düşük bir başarı oranı ile daha zorlu bir operasyon.

Çok fazla ameliyat

Machine Translated by Google

Belki de başarı oranı göz kamaştı ran doktorlar, dizlerini değiştirmek için çok hı zlı . Yeni bir çalı şma, artrit hastaları nda diz replasmanları nı n yaklaşı k üçte birinin ilk etapta olmaması gerektiğini keşfetti. Ve bu tür ameliyatlara duyulan ihtiyaç, vakaları n yüzde 22'sinde sonuçsuz kaldı , bu da potansiyel olarak tüm diz protezi prosedürlerinin yarı sı ndan fazlası nı n şüpheli olduğunu gösteriyor. ABD'de her yı l yaklaşı k 600.000 diz protezi yapı ldı ğı ndan, bu araştı rma bulguları na inanı lı rsa 200.000'den fazla gereksizdi. 18

ABD'deki Virginia Commonwealth Üniversitesi'nden araştı rmacı lar, 205 total diz protezi vakası nı analiz ettikten sonra, prosedürlerin sadece yüzde 44'ünün tamamen haklı olduğunu söylüyor.

Bütün bunlar, artritten (romatoid veya osteoartrit) zayı flatı cı ağrı çeken herkesin, ancak cerrahi olmayan yaklaşı mları denemiş ve başarı sı z olmuşsa diz replasmanı nı düşünmesi gerektiğini göstermektedir.

Artrit için diğer ameliyat türleri

Ayak bileği füzyonuna ayak bileği artrodezi denir: ayak bileği ekleminin kemikleri birbirine kaynaşarak ayak bileğini tek bir pozisyonda sabitler. Halihazı rda ileri ayak bileği artritli hastaları yönetmek için altı n standart cerrahi tedavi olarak kabul edilen bu tedavinin ana amacı , ağrı yı hafifletmek ve genel işlevi iyileştirmektir. 19 Bununla birlikte, prosedür teknik olarak karmaşı ktı r, genellikle metal plakaları içerir . 20 Ayrı ca kemikleri yerinde tutmak için vidalar da vardı r ve sonuçlar çok yüksek komplikasyon oranı , bu yüzden bı çak altı na yatmadan önce iki kez düşünmekte değişkendir. haklı sı nı z.

Ayak bileği artrodezinin en yaygı n olumsuz sonuçları ndan biri, kemiklerin kaynaşmadı ğı ve rapor edilen başarı sı zlı k oranları nı n 40'a varan yüksek olduğu kaynamamadı r. 21 sent. Ancak, bir inceleme, bu oranları n giderek azaldı ğı nı iddia ediyor. daha gelişmiş tekniklerin geliştirilmesi. 22

Bununla birlikte, artrodez başarı sı z olursa, genellikle daha ileri bir operasyon gerekir ve eğer sorun bazı durumlarda ampütasyona yol açabilir. artrodez, ayak bileğinin hareketsizliğini telafi etmek için diğer eklemlerin çok daha fazla hareket etmesi, bu eklemlerde aşı rı gerilme ve uzun vadede daha fazla ağrı ve sakatlı k yaratması dı r. Gerçekten de, bir artrodez takip anketi

Machine Translated by Google

kasvetli bir şekilde sonuçlandı rdı : 'Ayak bileği artrodezi ağrı nı n erken rahatlaması nı sağlasa da, ayağı n diğer eklemlerinin erken bozulması ve nihayetinde artrit, ağrı ve işlev bozukluğu ile ilişkilidir.' [24]

Diğer çalı şmalar, ayak bileği füzyon hastaları nı n, ayak eklemlerinde ağrı ve orta ila şiddetli artrit geliştirme eğiliminde olduğunu bildirmektedir. [25] Bu, artrodezin sorunu yalnı zca bir eklem grubundan diğerine kaydı rdı ğı nı düşündürür.

Bu sizi ertelemek için yeterli değilse, derin enfeksiyon, malunion (kemiğin kusurlu bir pozisyonda kaynaşması), yaranı n geç iyileşmesi, stres kı rı ğı , nörovasküler yaralanma ve derin ven trombozu. [26] Yürüyüşünüzün kalı cı olarak değişeceğini ve sonrası nda özel ayakkabı giymeniz gerekebileceğini de unutmamalı sı nı z. [27]

Bir diğer cerrahi risk de dikkat çekicidir. Bir gençte diz yaralanması ndan sonra gerçekleştirilen erken ön çapraz bağ (ÖÇB) ameliyatı , sonraki yaşamda olası bir osteoartrit nedeni olarak kabul edilmektedir. Bir araştı rma, [28] Eğer genç çocuğunuz spor yaparken kendini yaralar ve ameliyat olur. rüptüre bir ACL ile, bir kök hücre prosedürünü düşünün (bkz. Bölüm 11) veya hatta sadece tam nitelikli bir fizyoterapist ile rehabilitasyon. Eğer onlar yaşlı ise, çok fazla değilse, ACL'ye sahip olmamayı telafi etmek için yeterli kas kuvveti geliştirmenin mümkün olduğunu kabul ediyor.

Sonuç olarak şudur: Ameliyat, tekerlekli sandalyeye başka bir alternatif olmadı ğı nda yaşlı insanları n hareketliliğini yeniden kazanmaları na yardı mcı olabilir. Bununla birlikte, diğer herkes için bı çak altı na yatmaktan kaçı nmak için mümkün olan her şeyi yapmak mantı klı dı r, çünkü çoğu durumda cerrahi bir plasebodan daha iyi değildir.

Houston'daki Baylor College of Medicine'de ortopedi uzmanı olan Dr Bruce Moseley'in şiddetli diz osteoartriti olan 180 hastayı üç gruba ayı rarak test ettiği çalı şması nı düşünün. Bir gruba artroskopik lavaj (küçük bir görüntüleme tüpü yardı mı yla dejeneratif doku ve kalı ntı ları temizleyen) verildi. Bir diğeri, başka bir debridman biçimi aldı (küçük bir vakum sistemi ile onları emerek eklem malzemesinin yaprakları nı n çı karı lması). Üçüncü gruba sahte bir operasyon uygulandı : hastalar cerrahi olarak hazı rlandı , anestezi altı na alı ndı ve ameliyathaneye alı ndı ; dizlerinde kesiler yapı ldı , ancak gerçek bir işlem yapı lmadı .

Machine Translated by Google

Sonraki iki yıl boyunca, hastaların hiçbirinin gerçek operasyonları kimin aldığını ve kimin sahte tedavi gördüğünü bilmediği süre boyunca, üç grubun tümü de ağrı ve işlevde orta derecede iyileşme bildirdi. Aslında, plasebo grup, gerçek operasyonu alan bazılarından daha iyi sonuçlar bildirdi.[29] Zihinsel iyileşme beklentisi, vücudun iyileştirme mekanizmalarını düzenlemeye yetiyordu. Başarılı bir operasyon beklentisiyle ortaya çıkan niyet, ameliyatın kendisi değil, fiziksel iyileştirmeler üretti.

Machine Translated by Google

Part II

THE DIETARY APPROACH TO ARTHRITIS

Machine Translated by Google

Bölüm 5

YAŞLILIK DEĞİL, BU İLTİHAP

Stanford Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, osteoartrit tedavisinin merkezi platformunu tekmelemekle tehdit eden patlayıcı bir keşif yaptılar. Doktorlar uzun zamandır hastalığın büyük ölçüde travmatik yaralanmalardan veya yıpranmış bir makine parçası gibi 'aşınma ve yıpranma' gibi mekanik sorunlardan kaynaklandığını varsaydılar. Ancak Stanford araştırması nın öne sürdüğü gibi, hastalık ve mekanik aşınma gibi görünen şey, aslında büyük ölçüde düşük dereceli inflamasyondan kaynaklanıyor olabilir

2011 yılında, immünoloji ve romatoloji doçenti William Robinson ve Stanford'daki meslektaşları, osteoartritik eklem dokularını n, hastalığın ilerlemesinde erken dönemde belirli maddeleri salgılayan normalden daha fazla sayıda göçmen inflamatuar hücre içerdiğini gösteren çalışmalar yaptı .

Bu maddelerin varlığı , vücudun kendi savunma sistemleri (genellikle yalnızca istilacı mikroorganizmalara karşı devreye girer) tarafından monte edilen - eklemin kendisine karşı bir saldırı ya dönüşen bir moleküler olaylar zinciri olan 'tamamlayıcı kaskadı ' tetikler.

Doktorlar, osteoartrit hastalarının hücrelerinde (hemen hemen romatoid artritteki kadar olmasa da) iltihaplanma olduğuna dair kanıtlara tanık oldular, ancak Stanford ekibinin, hastalığın erken evrelerinde, semptomlara neden olmadan önce artan sayıda inflamatuar hücre keşfi, inflamasyonun merkezi 'sürücüsü' olabileceğini söyledi.

Bu tür bulgular, romatoid artrit gibi osteoartritin aslında bir otoimmün durum olduğunu ve bu sayede vücudun kendisine saldırmaya başladığını gösteriyor. Bu

Machine Translated by Google

Osteoartritin neden sadece yaşlı ları n hastalı ğı olmadı ğı nı , çoğu durumda 40'lı yaşlarda başladı ğı nı açı klayı n.

Robinson ve ekibi, osteoartrit hastaları nı n eklem sı vı sı nda bulunan protein düzeylerini sağlı klı , artritik olmayan kişilerin eklemlerindeki protein düzeyleriyle karşı laştı rmak için gelişmiş laboratuvar tekniklerinden yararlandı . Ekip, tamamlayı cı kaskadı nı hı zlandı ran normal sayı dan daha fazla protein ve fren görevi gören normalden daha az sayı da protein olan enflamatuar proteinleri aktive eden gelişmiş bir gen ekspresyonu keşfetti.

Araştı rmacı lar, bu sürecin hem hayvanları n hem de insanları n eklemlerinde osteoartrite nası l yol açabileceğini incelediklerinde, tamamlayı cı sistemin nükleer silahı olan 'membran saldı rı kompleksi' (MAC) adı verilen ve kı kı rdağa bağlanan bir protein kümesi keşfettiler. üreten hücreler. Normalde MAC, virüs veya bakterilerle enfekte olmuş hücrelerde delikler açma gücünü saklı tutar, ancak bunun yerine kı kı rdak hücrelerine bağlanma, bunları n normalden daha fazla kompleman kaskad proteinleri, enflamatuar kimyasallar ve enzimler salgı laması na neden olur.

Bu süreç sonunda kı kı rdağı yok eder ve bu kı kı rdak yı kı mı nı n 'fibromodulin' adı verilen bir parçalanma ürünü, kompleman sistemini açmaya devam eder, böylece devam eden bir yı kı m döngüsü yaratı r.

Araştı rmacı lar artrit geliştirmiş hayvanları n eklemlerini incelediklerinde, kompleman sisteminin saldı rı seviyesi ile fonksiyonel bozulma seviyesi arası nda bir ilişki buldular - kompleman sistemi ne kadar aktifse, hayvanı n yürüyüşü o kadar anormaldir.
[1]

Robinson, "Bu düşük dereceli tamamlayı cı aktivasyonu, Alzheimer hastalı ğı ve maküler dejenerasyon dahil olmak üzere dejeneratif hastalı kları n gelişimine katkı da bulunuyor" dedi. Sonuçları mı z osteoartritin bu listeye eklenebileceğini gösteriyor.'
[2]

Robinson, keşfi, tı bbı n artriti görme biçiminde bir paradigma değişikliği olarak görüyor. Mevcut tı bbi görüş, osteoartritin tedavi edilemez olduğu ve genel öneriler kilo vermek, kas gücünü artı rmak için egzersiz yapmak ve ağrı yı ve sözde iltihabı yönetmek için çok sayı da ilaç almaktı r. Tedavinin seyri, ağrı yı azaltmak ile kalp ve karaciğer üzerinde çok fazla toksik etki yaratmamak arası nda gergin bir yürüyüştür.

Bu nispeten yeni bulguları n, tı bbı n osteoartrit ile nası l başa çı ktı ğı konusunda büyük etkileri var. Onu yaşlanmanı n kaçı nı lmaz bir parçası olarak görmektense,

Machine Translated by Google

Stanford araştı rması , bir bireyin yaşam tarzı nı n, kronik iltihaplanmaya neyin neden olduğunu ve döngünün ilerlemesini engellemek için ne tür doğal bileşiklerin onu düşürmeye yardı mcı olabileceğini belirlemek için analiz edilebileceğini öne sürüyor.

Bu, birçok fonksiyonel tı p uygulayı cı sı nı n klinik uygulamada durum olarak buldukları nı n ilk laboratuvar doğrulaması nı temsil ediyor. Yakı n zamanda emekli olmadan önce Birleşik Krallı k'ta Surrey'deki kliniğinde binlerce artrit hastası nı başarı lı bir şekilde tedavi eden Arthritis: The Allergy Connection'ı n (Chivers Press, 1991) yazarı Dr John Mansfield, artrit türlerinin çoğunun "çevresel kaynaklı " olduğuna inanı yor. gı daya veya belirli çevresel kimyasallara karşı hoşgörüsüzlük ve sadece belirli yaşam tarzı değişiklikleri yaparak hastaları n yaklaşı k yüzde 90'ı nı n iyileştirilebileceği veya tamamen iyileştirilebileceği.

iltihap nedir?

Duyduğunuz her 'itis' durumu – artrit, bronşit, gastrit, bademcik iltihabı , nevrit – vücudun, besinleri hasarlı veya olumsuz etkilenmiş bir bölgeye taşı yan kan ve lenf akı şı nı artı rarak iyileşmeyi sağlama yönündeki doğal girişiminden kaynaklanan bir iltihaplanma durumudur. aynı zamanda zararlı patojenleri, tahriş edicileri ve hasarlı hücreleri bölgeden uzaklaştı rı r.

Şişme, ı sı , kı zarı klı k ve ağrı ile karakterize edilen iltihaplanma, temelde yaralanma, toksinler, alerji ve enfeksiyona karşı iyileştirici bir bağı şı klı k sistemi yanı tı dı r. İlk iltihaplanma koşulları na 'akut iltihaplanma' denir (sı klı kla akut ağrı eşlik eder) ve genellikle kı sa ömürlüdür.

Eklem ağrı sı gibi kronik durumlar, bir şeyin sistemik olarak dengede olmadı ğı na dair inflamatuar bir uyarı işaretidir - vücudun, yalnı zca normal iyileşmeyi engellemekle kalmayı p, toksinlerin, stres faktörlerinin ve iltihaplanmayı önleyen gı daları n ezici saldı rı sı karşı sı nda sağlı ğı korumak için mücadele ettiğini, aynı zamanda giderek kötüleşen bir ağrı ve genel hastalı k döngüsüne katkı da bulunur ve sonuçta kardiyovasküler hastalı k ve felç gibi ciddi durumlara neden olur.

Bir doku hasarı veya bir tür patojen (bir virüs, bakteri, parazit, mantar enfeksiyonu veya alerjenler) sitokinlerin oluşumunu tetiklediğinde bir 'iltihap şelalesi' meydana gelir. Hücre sinyalizasyonunda yer alan bu küçük proteinler, bağı şı klı k sisteminin 'ara ve yok et' misyonunun bir parçası olması gereken ve iyileşme süreci için gerekli olan sitotoksik (hücre yok edici) kimyasalları n üretimini uyarı r.

Machine Translated by Google

Kaskadlar kontrolden çı ktı ğı nda, vücut, artritte olduğu gibi durmayan bir iltihaplanma tepkisi ile sonuçlanı r.

Artrit ve gı da alerjileri

Gı da alerjileri/hoşgörüsüzlük ve artrit arası ndaki bağlantı önerildi 60 yı ldan fazla bir süre önce.[3] İlk kanı tlar seyrek ama ikna ediciydi. Son olarak, 1980'lerde yapı lan büyük bir çalı şma, artrit hastaları nı n semptomları nı n oruç tuttukları nda düzeldiğini, ancak belirli yiyecekleri yemeye başladı kları nda kötüleştiğini açı kça gösterdi. Bulgular, kan analizlerinden elde edilen nesnel kanı tlarla[4] desteklendi.

Giderek artan bir şekilde, klinik ekologlar (gı da ve yaşam tarzı nı n sağlı ğı etkilediğine inanan doktorlar), artritin gı da alerjilerinden veya tütün dumanı , böcek ilaçları , parfüm ve hatta saç spreyi gibi belirli çevresel kimyasalları n intoleransı ndan kaynaklandı ğı sonucuna varı yorlar.

1990'ları n başı nda The Lancet'te yayı nlanan Norveçli bir araştı rma , romatoid artritli hastaları n 1) oruç tuttuktan sonra 2) üç buçuk ay glütensiz vegan diyeti uyguladı ktan sonra düzeldiğini ortaya çı kardı ğı nda, tı p nihayet bu teoriye gönülsüz bir onay verdi. ki 3) lakto vejetaryen diyete tabi tutuldular. Çalı şma grubu, hassas ve şişmiş eklem sayı sı , ağrı , sertlik, kavrama gücü ve hatta beyaz kan hücresi sayı sı dahil olmak üzere ölçülen tüm alanlarda önemli gelişmeler gösterdi. Bu faydalar, çalı şma sona erdikten bir yı l sonra hala mevcuttu. 5

Gı da en yaygı n suçlu olsa da, John Mansfield ve diğerleri, ev tozu akarları ve küflerinin, sigara içmenin ve maya böceği Candida albican'ı n bağı rsakta aşı rı büyümesinin de artritik semptomlara yol açabileceğini bulmuşlardı r.

Mansfield gibi doktorlar, deri prick testleri (inhale alerjenler için gı da bileşenlerinden daha yararlı , diyor Mansfield'e göre) ve eliminasyon diyetleri yoluyla gı da veya kimyasal problemin kaynağı nı izole etmeye çalı şı yorlar. Tedavi ya suçluyu diyetten çı karmak ya da 'provokasyon intradermal nötralizasyon' adı verilen bir teknik kullanmak ya da daha önce St Mary's Alerji Bölümü'nden Dr Len McEwen tarafı ndan geliştirilen enzimle güçlendirilmiş duyarsı zlaştı rma (EPD) kullanmaktı r. Hastane, Londra. Provokasyon nötralizasyon teknikleri ile (daha birçok güvenlik çalı şması na tabi tutuldukları için Dr Mansfield tarafı ndan tercih edilmektedir), hastaya (ya enjeksiyon ya da dilin altı na damlalar) verilir.

Machine Translated by Google

semptomları 'kapatan' alerjenik maddenin dozu. Bu, alerjenik tepkileri 'uyandı ran' bir dizi enjeksiyon yoluyla keşfedilir.

Küçük bir deri altı enjeksiyonunun (yani, derinin hemen altı na) hastayı , tahammülsüz olduğu belirli yiyecekleri yemesi durumunda, sonraki iki veya üç gün boyunca koruyabileceği keşfedilmiştir. Hastanı n hassas olduğu gı daları n tüm nötralize edici dozları ndan oluşan bir kokteyl, bir çeşit 'aşı lama' olarak haftada yaklaşı k üç kez tek enjeksiyon halinde uygulanması hastanı n normal beslenmesini sağlayacaktı r. Dilaltı damlalar (yani dilin altı na yerleştirilen damlalar) durumunda, bir damla birçok farklı gı da alerjeni için nötralize edici dozlar içerecektir.

Aynı prensipler, ev tozu, ev tozu akarları , küfler, hayvan kürkleri ve yaz polenleri gibi solunan alerjenlere karşı reaksiyonları 'nötralize etmek' için kullanı labilir. Mansfield, solunan alerjen nötralize edici enjeksiyonlarla rahatlamanı n genellikle ilk enjeksiyondan sonraki yarı m saat içinde başladı ğı nı ve birkaç gün sürdüğünü bildirmektedir.

Nötralizasyonun en büyük avantajı , diyetinizin veya tedavinizin tamamen kişiselleştirilmiş olması dı r. İki yı llı k enjeksiyondan sonra hasta söz konusu besine karşı duyarsı z hale gelmeli ve daha fazla tedaviye ihtiyaç duymadan yiyebilmelidir.

Dezavantajı , haftalar veya aylar sonra nötralize edici seviyelerin değişebilmesi ve vücudu daha yüksek dozlara karşı dirençli hale getirebilmesidir. Bu, masrafa ek olarak yeniden testi gerekli kı labilir.

EPD

Enzimle güçlendirilmiş duyarsı zlaştı rma (EPD) tekniği geliştirilirken, Dr McEwen kolda büyük bir yamayı çizer ve çok sayı da alerjeni bir kaba yerleştirir ve onu koldaki cildin o bölgesine bağlardı . Şimdi, EPD uygulayı cı ları , glukuronidaz enzimi ile karı ştı rı lmı ş yüzlerce alerjenden (bu nedenle 'enzim-potansiyelli duyarsı zlaştı rma' adı) gişe rekorları kı ran bir mikro dozun büyük, intradermal enjeksiyonunu kullanı rlar. Çalı şması birkaç ay süren enjeksiyon, aylar boyunca aralı klarla verilir.

Bu terapi anı nda nötralizasyon rahatlaması na sahip değildir, ancak aylarca iyi tepkiler verdiğini iddia eder. EPD'nin dezavantajı , uzun vadeli etkileri bilmememizdir.

Machine Translated by Google

Yaşam tarzı nı zda neyin vücudunuzda iltihaplanmaya neden olduğunu bulmak, bir dedektiflik işidir. Sonuç olarak, bu araştı rmayı nitelikli ve deneyimli bir beslenme pratisyeni ile gerçekleştirmelisiniz; bu kişi, nedeni bulmanı za ve ilaçlar kadar, hatta genellikle daha iyi etki gösterdiği gösterilen çok sayı daki doğal tedaviler arası ndan seçim yapmanı za yardı mcı olabilir.

Gı da intoleransı nı z var mı ?

Bağı şı klı k sistemi hücrelerinin yüzde 70'inden fazlası sindirim sisteminin astarı nda bulunduğundan, şimdi bağı şı klı k sistemi işlevi ile bağı rsak arası nda doğrudan bir bağlantı olduğunu kabul ediyoruz. Bu, vücudun bağı şı klı k sisteminin, yaptı ğı mı z veya yemediğimiz yiyeceklerden veya sindirim sistemimizin genel durumundan büyük ölçüde etkilendiği anlamı na gelir. Son yı llarda bazı gı daları n aslı nda inflamatuar bir tepkiye neden olduğu ve diğer gı daları n bunu kapattı ğı keşfedildi.

Artrit gibi inflamatuar ve otoimmün hastalı kları n, yüksek oranda işlenmiş, buğday ve mı sı r bazlı , şeker ve koruyucu dolgulu veya genetiği değiştirilmiş hazı r gı daları n geliştirilmesi ve tüketimi ile doğru orantı lı olarak radikal bir şekilde arttı ğı nı da biliyoruz. Yaklaşı k 50 yı l önce işlenmiş gı dalar tanı tı ldı ğı nda, artrit, diyabet ve kardiyovasküler hastalı k gibi dejeneratif hastalı klar kesinlikle bugünkü kadar yaygı n değildi; ve işlenmiş gı daları n çoğu, yakı nda keşfedeceğimiz gibi, en yaygı n alerjenik bileşenlerle yüklüdür.

Pek çok bütünleştirici ve beslenme doktoru ve natüropat, osteoartritin genellikle gı da alerjileri veya intoleransları ndan kaynaklandı ğı ve artrit hastaları nı n çoğunun, itüzümü veya Solanaceae, bitki ailesindeki gı dalara duyarlı olduğu konusunda hemfikirdir. Bu besin grubu, beyaz patates, patlı can (patlı can), acı ve kı rmı zı biber gibi tatlı ve acı biberler (yemeklerin üzerine serpilen siyah ve beyaz türü olmayanlar hariç), domates ve tütünü içerir. Tüm itüzümü ailesi, birçok belladonna'nı n doğal toksik kimyasalları (ölümcül itüzümü). [6] Rutgers Üniversitesi ve Florida Üniversitesi'nden araştı rmacı lar tarafı ndan 763 artrit hastası üzerinde yapı lan bir ankette, yüzde 73'ü itüzümü ortadan kaldı ran bir diyete olumlu yanı t verdiğini iddia etti; Yanı tları n yüzde 28'i o kadar belirgindi ki, 'hareketsizleştirilmiş eklemler yeniden mobil hale geldi' ve “bastonlar, yürüteçler ve tekerlekli sandalyeler atı ldı ”. Anket yeniden yapı ldı ğı nda, bu sefer 434 yanı t verenden 68'i artritik semptomlardan çeşitli derecelerde rahatlama bildirdi; Katı bir diyet uygulayan yüzde 52'nin yüzde 94'ü 'tamamlanmı ş veya

Machine Translated by Google

önemli bir rahatlama' 7

Kendisi de artrit kurbanı olan San Francisco'lu merhum Dr Collin H. Dong, kendi sakatlayıcı artritiyle başa çıkmak için 'mağara adamı tipi' bir diyet geliştirdi. Birkaç ay içinde semptomlarından kurtuldu ve golf oynamaya geri dönebildi.

Dong diyeti, yapay olanların yanısıra et, meyve (domates dahil), süt ürünleri, sirke ve diğer asitler, tüm biber çeşitleri, acı baharatlar, çikolata, kuru kavrulmuş fındık gibi en yaygın alerjenlerin çoğundan kaçınmak için tasarlandı. , tüm alkoller (özellikle şarap), gazlı alkolsüz içecekler ve tüm katkı maddeleri, koruyucular ve kimyasallar, özellikle monosodyum glutamat (MSG). Etten kaçındığı için, diyet doğal olarak balıkta yüksektir ve balık yağları artık artrit hastaları için iyi olarak önerilmektedir.

Aşağıdaki durumlarda alerjiden şüpheleniniz: kilo sorunları (fazla kilolu veya zayıf), ellerin, gözlerin, ayak bileklerinin veya karının şişmesi, efor sarf etmese bile aşırı terleme, yeterli uykuya rağmen sürekli yorgunluk ve özellikle çok hızlı kalp atış hızı. yemek sonrası .

En yaygın 15 alerjen

Artritiniz varsa, önce gıda intoleransından veya büyük 15'ten birine karşı alerjiden şüphelenin:

- Süt ürünleri (hayvan sütü, kefir ve yoğurt, peynir ve tereyağı dahil)
- Soya
- Buğday
- Gluten (buğday, çavdar, bazı yulaf ve arpada bulunan bir protein)
- Patates ve diğer itüzümü (domates, biber, patlıcan ve tütün)
- Biftek
- Rafine şeker
- Çikolata

Machine Translated by Google

- Kahve
- Mı sı r
- Yumurtalar
- portakal
- Domuz eti
- Çay
- Maya

Pürinler için kraliyet rolü

Yüzyı llar önce doktorlar, gut hastalı ğı na yakalanan hastaları n çoğu varlı klı ve obez olduğu için 'kralları n hastalı ğı ' veya 'zengin adam hastalı ğı ' olarak bilinen gut ile yüksek miktarda alkol, et, tatlı ve deniz ürünleri tüketimi arası nda bağlantı kurmakta zorluk çekmiyordu. Bunlar, bı rakı n fazlalı ğı , yalnı zca zenginlerin tüketmeye gücü yeten yiyeceklerdi. Görünüşe göre, gut için bir diyet nedenine olan eski zaman inancı yerindeydi. Organ etleri, kabuklu deniz ürünleri, hamsi, sardalye, kuşkonmaz ve mantarları n yüksek tüketimi gut hastalı ğı na katkı da bulunur çünkü tüm bu gı dalar pürinler bakı mı ndan yüksektir - vücudun kanda biriken ürik aside dönüştürdüğü ve vücutta kristal oluşumuna yol açan kimyasallar. bir eklem, böylece ağrı ve iltihaplanmaya neden olur.

Günümüzde gut için diğer risk faktörleri arası nda aşı rı alkol tüketimi, özellikle bira ve alkollü içecekler ile bazı hastalı klar ve ilaçlar yer almaktadı r. Düzenli olarak diüretik, düşük doz aspirin (1–2 g/gün) ve organ nakli alı cı ları na yaygı n olarak reçete edilen ilaçlar (ör. siklosporin. Böbreklerin fazla kurşunu etkili bir şekilde atamaması ndan kaynaklanı r.

[8] Gutun genellikle gözden kaçan bir nedeni kurşun zehirlenmesidir.[9]

---

kilolu musun

Çok fazla ağı rlı k taşı mak eklemlerdeki yükü artı rı r ve artritin ilerlemesinde önemli bir faktör gibi görünmektedir. Ancak osteoartrit için ortak hedefler

Machine Translated by Google

fazla kilolu insanlar sadece dizler gibi vücudun ağı rlı k taşı yan eklemlerini değil, parmak eklemlerini de içerir, bu da obezite ve osteoartrit arası ndaki bağlantı nı n sadece biyomekanik yüklenme dı şı ndaki faktörlerden kaynaklandı ğı nı düşündürür.

Louis, Missouri'deki Washington Üniversitesi Tı p Fakültesi'ndeki Ortopedik Cerrahi Anabilim Dalı 'ndaki araştı rmacı lar, yağ dokusunun sitokinler, kemokinler ve adipokinler gibi proinflamatuar mediatörlerin önemli bir kaynağı olduğuna inanı yorlar - inflamasyonu artı rı cı özelliklere sahip olduğu bilinen metabolik faktörler. osteoartrit sürecini 'düzenlemeye' yardı mcı olur. 10

Obezite bağlantı sı , bir hastanı n genel diyeti ve yaşam tarzı yla ve bunları n insülin direncine ve metabolik dengesizliklere nası l katkı da bulunduğuyla daha fazla ilgili olabilir - ateroskleroz, diyabet ve diğer modern dejeneratif hastalı klarla bağlantı lı olan sözde 'metabolik sendrom' Alzheimer dahil.
Başlı ca katkı da bulunanlar, tümü sisteme oksitleyici serbest radikaller salan çok fazla şeker, işlenmiş gı dalar ve kı zarmı ş yiyeceklerdir. Bunlar aşı rı miktarda eklem çevresindeki dokulara zarar verebilir.

Kötü beslenme, vücudumuzun hücrelerinin güç paketleri olan ve hücrelerin işlerini yapmaları için gereken enerjiyi sağlayan mitokondride işlev bozukluğuna da neden olabilir.[11]

Yağ asitlerinde dengesizlik mi var?

Günümüzün işlenmiş diyetleri, iltihaplanmaya ve dolayı sı yla eklem tahribatı na, şişmeye ve ağrı ya yol açtı ğı bilinen çok fazla omega-6 yağ asidi ve çok az omega-3 yağ asidi içeriyor.

Vücudumuzun yağ hücrelerinde depolanan bu yağ asitleri, vücudumuzda üretemediğimiz için önemlidir ve bu nedenle onları diyetimizden almamı z gerekir. Enerji sağlarlar ve hormonlar gibi vücuttaki hücre zarları nı ve diğer önemli maddeleri oluşturmaya yardı mcı olurlar. Vücudumuz hem doymuş yağlara (tereyağı ve hindistancevizi yağı ndan elde edilen tür) hem de doymamı ş yağlara (zeytin ve diğer bitkisel yağlar ve balı k yağı nda bulunur) ihtiyaç duyar. Ayçiçeği ve soya yağı nda bulunan Omega-6 yağ asitleri, çoğu Batı diyetinde bol miktarda bulunur, çünkü bunlar işlenmiş gı dalarda bulunur, ancak şimdi anlamaya başlı yoruz ki, ortaya çı ktı kça iltihabı azaltan omega-3 yağ asitleri. artritli ve bu yüksek seviyelerde omega-6 yağ asitleri hücre zarları mı zda oksidatif hasara neden olabilir.

Bununla birlikte, Amerikan hükümeti hala yüksek seviyelerde omega-

Machine Translated by Google

6 yağ asidi. ABD Ulusal Bilimler Akademisi Ulusal Tıp Enstitüsü'nün 10'a 1 oranında omega-6 ve omega-3 yağ asitleri oranı tavsiyesi, omega-6'ya çok fazla ağırlık veriyor: Birleşik Krallık Sağlık Bakanlığı da dahil olmak üzere diğer ülkeler, 4:1, 3:1 veya hatta 1:1 oranı önerir. Böyle bir oranın hipertansiyon, kardiyovasküler hastalık, diyabet, artrit ve kanser gibi birçok kronik durumun riskini azaltarak faydalı olduğu düşünülmektedir.

Yağlar için hızlı bir rehber

İki tür yağ vardır: sadece atomlar arasındaki bağda farklılık gösteren, ancak vücut üzerinde çok farklı etkileri olan doymuş yağlar ve doymamış yağlar.

Tek bir karbon atomunun bağından yapılan doymuş yağlar, çoğunlukla hayvansal ürünlerden elde edilir, ancak hurma ve hindistancevizi yağları gibi tropikal yağlarda da bulunur. Diyetlerimizdeki doymuş yağlar genellikle dört türden elde edilir: stearik (hayvansal yağ ve çikolata); laurik (hindistan cevizi yağı); palmitik (hurma yağı, hayvansal ürünler ve süt ürünleri); ve miristik (hindistan cevizi yağı ve süt ürünleri).

Doymamış yağlar iki şekilde gelir: tekli doymamış yağlar (atomlar arasında bir çift karbon bağı ile) ve çoklu doymamış yağlar (iki çift bağ).
Tekli doymamış yağlar zeytin ve kanola yağlarında, kaju fıstığında, yer fıstığında, macadamia fıstığında, bademde ve avokadoda bulunur. Çoklu doymamış yağlar, aşağıda ayrıca açıklanan omega-3 ve omega-6 yağ asitlerini içerir:

Omega-3 yağ asitleri somon, uskumru, ringa balığı, sardalya ve keten tohumu gibi yağlı balıklardan gelir. Keten tohumunda bulunan alfa-linolenik asit (ALA) ve eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA) (plankton ve yağlı balıklarda bulunur) içerirler.

Omega-6 yağ asitleri mısır, aspir, ayçiçeği, soya fasulyesi ve susam yağlarında bulunur. Bunlar, her ikisi de vücutta birçok hayati bedensel işlevi yerine getiren prostaglandinlere dönüştürülen linoleik asit (LA) ve gama-linolenik asit (GLA) içerir. Kanıtlar şimdi, fazla omega-6'ların vücutta kronik iltihaplanmaya neden olduğunu ve artrit de dahil olmak üzere bir çok hastalığa yol açtığını, omega-3 yağ asitlerinin ise iltihabı azalttığını gösteriyor.

Trans yağlar , bir yağ, hidrojenasyon adı verilen ve onu daha katı hale getiren bir süreçten geçtiğinde oluşur. Kızartma için veya işlenmiş gıdalarda bileşen olarak kullanılan, hidrojene yağ olarak bilinen bu tür yağın sağlığa zarar verdiği gösterilmiştir.

Machine Translated by Google

ve artrit gibi hastalı klara katkı da bulunur.

Bir kimyasala karşı hassas mı sı nı z?

Tehlikeli kimyasal maddelere ve kirleticilere sürekli maruz kalmanı n norm olduğu bir dünyada yaşı yoruz. Endüstriyel kimyasallar piyasaya sürülmeden önce güvenlik açı sı ndan test edilmemektedir. ABD Çevre Koruma Ajansı , şu anda piyasada bulunan şampuanlar, saç spreyleri, losyonlar, güneş kremleri, çamaşı r deterjanları , temizlik maddeleri ve evin çevresinde tipik olarak bulunan diğer kimyasallarda bulunan 85.000 endüstriyel kimyasalı n yalnı zca küçük bir kı smı için güvenlik testlerini zorunlu kı lmı ştı r.

Ve şimdiye kadar sadece beş madde – altı değerlikli krom, dioksin, poliklorlu bifeniller, asbest ve kloroflorokarbonlar – yasaklandı ve ancak o zaman belirli durumlarda ve uygulamalarda. Radyasyon, karayolu araçları ndan karbon monoksit, dizel araçlardan partiküller, mobilya, boya ve halı larda kullanı lan sentetiklerden uçucu organik bileşiklerin (VOC'ler) salı nı mı nı ekleyin ve insan vücudunun neden zehirli bir savaş alanı haline geldiğini anlamaya başlı yorsunuz.

Kimyasal duyarlı lı k teorisini ilk geliştiren Chicago, Illinois'den merhum Dr. Gerçekten de, İngiliz alerji uzmanı Dr Mansfield'ı n hastaları nı n çoğu, yemek pişirmek için gazdan elektriğe geçerek semptomları nı hemen iyileştirdi veya tamamen çözdü.

Havaalanları nı n yakı nı nda yaşayan ve düzenli olarak jet yakı tları na maruz kalan kişilerin artrit geliştirme olası lı ğı , ikinci el dumana, gı da kimyasalları na, havadaki diğer kirleticilere ve hatta saç spreyi ve ruja duyarlı kişilerde olduğu gibi, diğerlerinden çok daha fazladı r. Tel Aviv Üniversitesi'nden Profesör Michael Ehrenfeld, hastalı ğı kimin geliştirdiğini belirlemede çevresel faktörlerin büyük rol oynadı ğı na uzun zamandı r inanı yor. 'Çoğu insan artritin yaşlı lı kla ilgili olduğunu düşünüyor' dedi, 'ama bu yanlı ş.' 13

Göğüs implantları nı n ve diğer silikon protezlerin, daha sonra hassas dokularda toplanan kolajene karşı antikorları veya alerjik tepkileri teşvik ettiği gösterilmiştir.
14 ve bu eklem şişmesi ile bağlantı lı dı r. Aslı nda bazı kadı nları n

Machine Translated by Google

implantları çı karı ldı ktan sonra artritik semptomları nı n kaybolduğunu gördüler.

Sı zdı ran bir bağı rsağı nı z mı var?

Artan bağı rsak geçirgenliği ("sı zdı ran bağı rsak" olarak adlandı rı lı r), bağı rsak duvarı ndan tam olarak sindirilmemiş proteinlerin emilmesine yol açar ve bu, artrit ve eklem sorunları dahil olmak üzere birçok hastalı kla bağlantı lı dı r.[15]

Uzun vadede steroid olmayan iltihap önleyici ilaçlar (NSAID'ler) alı yorsanı z, bu ilaçları n buna neden olduğu bilindiğinden, bağı rsakları nı zı n sı zdı rması neredeyse kesindir. Sadece iki doz aspirin veya indometasin, koruyucu yağ asidi prostaglandin düzeylerini düşürerek bağı rsak duvarı ndaki geçirgenliği artı rabilir.[16]

Uzun süreli NSAID kullanı mı (tipik olarak osteoartrit hastaları nda) bağı rsağı çok iltihaplı ve oldukça geçirgen bı rakı r ve bu[17] etkilenmesine neden olur. Bağırsağınız Prevotella copri bakterileri gibi aşı rı miktarda zararlı bakteriyi uyarabilir. Araştı rmalar, romatoid artrit hastaları nı n bağı rsakları nda bu bakterilerin çok daha yüksek seviyelerine sahip olduğunu gösteriyor, ancak bunun doğrudan bir neden-sonuç durumu olup olmadı ğı henüz kesinlik kazanmadı .[18]
kanı tlanmı ş.

Besin eksikliğiniz veya fazlalı ğı nı z var mı ?

Ekmek, rafine beyaz şeker ve dengesiz omega-6 yağ asitleri gibi sağlı ksı z maddelerin fazlalı ğı veya yapraklı yeşil sebzeler ve omega-3 yağ asitleri gibi sağlı klı yağlar gibi normal sağlı klı gı daları n eksikliği, hormonal bozukluklara yol açabilir. , stresli bir bağı şı klı k sistemi ve kronik inflamasyon.
Genellikle beslenme eksiklikleri gı da alerjilerine bağlı dı r. Örneğin, tespit edilmemiş glüten intoleransı , bazı gı daları n besinsel olarak emilmesini önleyerek, bağı rsak astarı nda inflamatuar hasara neden olur.

Stres veya duygusal travma yaşı yor musunuz?

Duygular vücuttaki kimyasal salı nı mları tetikler – aslı nda, son dönem nörobilimci ve farmakolog Dr Candace Pert'in (Molecules of

Machine Translated by Google

Emotion, Simon & Schuster, 1999), her bir duygunun peptitler tarafı ndan yaratı lan benzersiz bir kimyasal imzaya sahip olduğunu gösteriyor - ya da onun 'duygu molekülleri' olarak adlandı rdı ğı şey. Örneğin, giderilmeyen kaygı ve stres, vücuttaki adrenalin ve kortizol seviyelerini yükselterek hormonal dengesizliğe ve devam eden kronik inflamasyona yol açabilir. Uzun süreli stres veya duygusal rahatsı zlı klar yaşadı ysanı z, Bölüm 12'de sunulan 'zihin-beden' yaklaşı mları ndan bazı ları nı kullanmayı düşünün.

Serbest radikaller ve 'topraklama'

Kontrolsüz inflamasyonun yükselişine ilişkin ilginç bir hipotez, bunun birlikte çalı şan iki faktörden kaynaklanması dı r: Dünya ile elektromanyetik topraklama eksikliği ile birlikte serbest radikallerin üretimi.

İşlenmiş gı dalar, şeker, kirlilik ve kimyasal toksinlerin vücutta son derece zararlı serbest radikallerin – atomlar, moleküller ve eşleşmemiş elektronlara ve dolayı sı yla pozitif yüke sahip iyonları n – üretimini teşvik ettiği kanı tlanmı ştı r.
Bunlar son derece reaktiftir ve vücuttaki diğer maddelerle bağ kurar ve diğer şeylerin yanı sı ra oksidatif stres ve iltihaplanmaya neden olur.

Eski günlerde, vücuttaki tehlikeli pozitif yüklü serbest radikaller, negatif bir elektromanyetik yüke sahip olan Dünya ile düzenli temas yoluyla hafifletiliyordu. Çı plak ayakla veya deri tabanlı ayakkabı larla yürümek, negatif yüklü elektronları n vücuda girmesine izin verdi; bu, dengesiz pozitif yüklü atomları , molekülleri ve iyonları (serbest radikaller) çok ihtiyaç duyulan bir elektronla yeniden besleyebilirdi. Ancak lastik tabanlı ayakkabı ları n ve lastik tekerlekli araçları n piyasaya sürülmesiyle bu durum değişti.

'Topraklama' savunucuları , sürecin serbest radikal aktiviteye doğal bir panzehir sağlayabileceğini söylüyor, çünkü Dünya'dan gelen negatif yüklü elektronlar bir kez daha pozitif yüklü serbest radikallere karşı koyabiliyor. Teoriyi göstermek için, Uluslararası Klinik Termografi Akademisi başkanı William Amalu, bir kı zı lötesi kameranı n cilt yüzey sı caklı kları ndaki değişiklikleri gösterdiği termografik görüntülemeyi kullanarak, kas dahil bir dizi inflamatuar durumdan muzdarip 20 hastanı n iyileşmesini planlamak için kullandı . zorlanma, karpal tünel sendromu ve inflamatuar eklem sorunları .

Hastalar, haftada iki ila üç yarı m saatlik tedaviler sı rası nda Amalu'nun ofisinde uygulanan iletken bir elektrot yaması ya da gece uyudukları evlerinde topraklanmı ş bir yatak pedi ile topraklandı . Bazı hastalar deneyimli

Machine Translated by Google

sadece bir hafta sonra iyileştirmeler - ve termografik görüntüler iddiaları nı destekledi. En az 12 vakada, termografi ile yüzde 80'lik bir iyileşme kaydedildi. 20 hastanı n tamamı nı n görüntüleri Earthing: The Most Could Discovery Ever? kitabı nda bulunabilir. Clinton Ober, Stephen T. Sinatra ve Martin Zucker tarafı ndan. 19

Machine Translated by Google

Bölüm 6

GİZLİ BAĞLANTI: GUTUNUZ

1992'de, bağı rsakta sı radan nöronlara benzer şekilde hareket eden bir nörotransmitter ağı nı yeniden keşfettikten sonra, New York-Presbyterian Hastanesi/Columbia Üniversitesi Tı p Merkezi'nde anatomi ve hücre biyolojisi bölüm başkanı Dr. nörogastroenterolojinin yeni alanı bu fenomeni 'ikinci beyin' olarak adlandı rdı .

O ve diğerleri, o zamandan beri, teknik olarak bilindiği gibi, enterik sinir sisteminin, beslenme kanalı mı zı n dokuz metresi boyunca gömülü yaklaşı k 30 nörotransmitter ve geniş nöron kı lı fları ndan oluştuğunu keşfettiler - toplamda 100 milyonu, mevcut olandan daha fazla. ya omurilik ya da periferik sinir sistemi. Aslı nda, birincil beyindeki nöronlar arası nda sinaps oluşumunda rol oynayan aynı genler, bu sözde 'bağı rsak beyni'nde de sinaps oluşumunda rol oynar.

Modern çağı n her türlü hastalı ğı , eklem ve kas ağrı ları ve hatta motor nöron hastalı ğı ve romatoid artrit gibi otoimmün hastalı klar dahil olmak üzere sindirim sistemindeki rahatsı zlı klarla bağlantı lı dı r.

Ön çalı şmalarda, Columbia Üniversitesi Tı p Merkezi'nden araştı rmacı lar, enterik sinir sisteminden salgı lanan bir hormonun kemik kütlesini düzenleyebildiğini ve osteoporoza karşı koyabildiğini bile gösterdiler.

Londra'daki Middlesex Hastanesi'nden Dr Alan Ebringer, eklemlerin ilerleyici sertleşmesine neden olan ağrı lı bir artritik hastalı k olan ankilozan spondilit ile bağı rsakta yaşayan ve karbonhidrat kalı ntı ları yla beslenen bir bakteri türü arası nda bağlantı kurmuştur. Birçok hasta, düşük karbonhidratlı bir diyete geçerek uzun süredir devam eden rahatsı zlı kları nı çözmüştür.

Machine Translated by Google

Los Angeles'taki California Üniversitesi'nde şu anda devam eden çalı şma, insan biyomunun - bağı rsakta yaşayan trilyonlarca bakterinin - sinir sistemi hücreleriyle nası l iletişim kurduğunu ve bunun duyguları mı zı ve ruh halimizi nası l etkilediğini inceliyor.

Bağı rsak bakterilerinin durumundaki faktör ve bağı rsak beyni ile iletişim kurma yetenekleri ve artrit gibi her türlü fiziksel hastalı ğı n üstesinden gelmek için merkezi sindirimin ne olduğunu anlamaya başlarsı nı z.

Rus biyolog ve Nobel ödüllü Élie Metchnikoff bir keresinde "Ölüm kolonda başlar" demişti ve bunun iyi bir nedeni vardı . Hiç şüphe yok ki, uzun ve sağlı klı bir yaşamı n en önemli anahtarları ndan biri vücudunuzun düzgün sindirme yeteneğinde yatmaktadı r.

Sindirim sisteminiz - mideniz ve bağı rsakları nı z - yediklerinizi vücudunuz için yakı t ve besin haline getirme işinin çoğunu yapar. Bu, çok büyük bir enzim, asit, dost bakteri ve peptit ordusu tarafı ndan desteklenen oldukça karmaşı k bir olaydı r. Herhangi bir şey biraz ters giderse veya bir şekilde denge bozulursa, hiçbir miktarda organik gı da veya takviye sizi sağlı klı tutamaz.

Kötü adam bağı rsak bakterileri

Los Angeles'taki Cedars-Sinai Tı p Merkezi'nden araştı rmacı lar, düzenli olarak ishalden muzdarip olan IBS hastaları nı n üçte ikisinden fazlası nı n, genel olarak IBS hastaları nı n yaklaşı k üçte birinin yaptı ğı gibi bağı rsakta aşı rı bakteri üremesine sahip olduğunu söylüyor. Resmen 'bakteriyel disbiyoz' olarak bilinen bu durumla, bakteriler vücudun metabolik ve bağı şı klı k tepkilerini değiştirerek bağı şı klı k sisteminin normal bağı rsak florası na karşı dönmesine neden olur. [1] Araştı rmaya göre bu durum, 'sı zdı ran bağı rsağı n' erken komplikasyonu.[2]

Gı da intoleransı na ek olarak, bu fenomen, gördüğümüz gibi, steroid olmayan antienflamatuar ilaçları n (NSAID'ler) kı sa süreli kullanı mı ndan da kaynaklanabilir. [3] Bu tür ilaçları n uzun süreli kullanı mı bağı rsakları çok iltihaplı ve oldukça geçirgen hale getirebilir. Ayrı ca, NSAID alan romatoid artrit ve osteoartriti olan kişilerin, NSAID kullanmayan osteoartrit hastaları na kı yasla Clostridium perfringens bakterilerine karşı artan antikor seviyelerine sahip oldukları bulunmuştur ve bu da bakteriyel toksinlerin dahil olduğu sonucuna yol açmı ştı r.

Machine Translated by Google

Artritinizin nedeninin bu olduğundan şüphelenin: Birden fazla NSAID ve antibiyotik aldı ysanı z ve tümü birçok bağı rsak probleminden sorumlu olabilecek genetiği değiştirilmiş (GM) gı dalar ve doymuş süt yağları yiyorsanı z.

Chicago Üniversitesi'nden araştı rmacı lar, işlenmiş gı dalarda ve şekerlemelerde bulunan bu doymuş, süt türevli yağları n, yüksek bir diyet yedikten sonraki altı ay içinde bağı rsaktaki bakterileri rahatsı z ettiğini söylüyor. Ayrı ca , bağı rsakta iltihaplı bağı rsak bozuklukları ile ilişkili bir mikrop olan Bilophila wadsworthia bakterilerinin çoğalması nı teşvik ederler. 5

Bunu teşhis edin: Bir karbonhidratı n yutulması nı ve karbonhidratı n bakteriyel fermantasyonunu hidrojen ve metan nefes örnekleri yoluyla ölçmeyi içeren Hidrojen ve Metan Nefes Testi yaparak. Londra'daki Biolab testi sunuyor (adrese bakı n).

Bunu çözün: aşağı daki takviyeleri alarak:

- D vitamini, bağı rsak problemlerinden muzdarip insanlar genellikle bu vitaminde eksiktir.
- 25-50 mg çinko, 2-4 mg bakı r, 800 mcg folik asit ve 800 mcg B12 vitamini, bunları n tümü bağı rsağı onarmaya yardı mcı olabilir; ve ütünüzü kontrol edin durum da
- 1930'dan önce insan diyetinin bir parçası olan ve toprakta doğal olarak bulunan iyi adam organizmaları olan homoeostatik toprak organizmaları nı n (HSO'lar) takviyelerinin - bunları n iltihaplı bir bağı rsağı sakinleştirdiği gösterilmiştir.
- Bentonit veya hidratlı alüminyum silikat, bakteri ve virüslerin kendisine yapı şması nı sağlamak için dikkate değer bir yeteneğe sahiptir - bentonit emilmediğinden kolondan geçer ve beraberinde toksinler alı r.

Çok fazla meyve şekeri

IBS gibi bağı rsak sorunları olan hastaları n yaklaşı k üçte birinde "fruktoz malabsorpsiyonu" ya da fruktozun - meyvelerde, bazı sebzelerde, balda ve yüksek fruktozlu mı sı r şurubunda bulunan şeker türü - ince bağı rsaktan geçerken işlenmesinde zorluk vardı r .

Artritinizin nedeninin bu olduğundan şüphelenin: bağı rsak rahatsı zlı ğı nı z bundan sonra daha da kötüleşirse

Machine Translated by Google

meyve yemek.

Bunu teşhis edin: Bir fruktoz intoleransı testi yaparak, her türlü fruktozu emme kapasitenizi ölçen başka bir nefes testi.

Bunu çözün: yediğiniz meyve şekeri miktarını sınırlayarak. Amerika'daki bir Mayo Sağlık Sistemi araştırması, hastaların yüzde 38'inin sadece meyve şekeri tüketimini azaltarak semptomları azalttığını buldu. Özellikle, daha önce fonksiyonel bir bağırsak bozukluğunun neden olduğu karın ağrısı teşhisi konan çocuklar, düşük fruktozlu bir diyete iyi yanıt verir. [7]

Ayrıca laktoz (sütte bulunur), fruktanlar (buğday ve soğanda bulunur) ve sorbitol (ortak bir [8]) gibi fermente olabilen, zayıf emilen karbonhidratlara dikkat edin ve aminlerden (peynir, çikolata, katkı maddeleri (beyazlatıcılar, sülfitler, nitratlar ve histaminler) ve tarçın) kaçının veya yapay tatlandırıcılar.

Düşük mide asidi

Çoğu durumda, bağırsak sorunları olan kişiler çok az mide asidi veya sindirim enzimi üretirler veya hiç üretmezler.

Artritinizin nedeninin bu olduğundan şüphelenin: Yemek yedikten sonra özellikle rahatsız hissediyorsanız.

Bunu teşhis edin: Midenizin ne kadar mide asidi ürettiğini ve ayrıca yeterli pankreas enziminiz olup olmadığını keşfetmek için bir mide asidi analizi yaptırarak. Yine Biolab bu testleri yapar (bkz . Nerede test edilir).

Bunu çözün: diyetinizi (etiket üzerindeki talimatlara göre) en az 12 hafta boyunca mide asidi betain hidroklorür (HCl artı pepsin) ve pankreas enzimleri ile tamamlayarak. 500 mg l-histodin almak da mide asidi üretimini iyileştirebilir.

Mide ekşimesini ve asit reflüsünü hafifletmek için tezgahta satılan histamin blokerlerinden - veya mediko konuşmasında 'histamin H2-reseptör antagonistlerinden' kaçının, çünkü bunu mide asidi seviyelerini azaltarak yaparlar.

Sızdıran bir bağırsak duvarı

Machine Translated by Google

Sı zdı ran bir bağı rsak duvarı

En iyi durumda çalı şı rken, ince bağı rsağı nı zı n kaplaması , yalnı zca küçük gı da parçacı kları nı n (amino asitler, karbonhidratlar ve esansiyel yağ asitleri) içinden geçerek kan dolaşı mı nı za ulaşması na ve vücuttaki diğer hücrelere taşı nması na izin veren akı llı bir elek gibi davranı r. vücuda zarar verebilecek diğer, daha büyük gı da moleküllerini ve toksinleri veya bakterileri engellerken.

Ancak bu küçücük elek bir şekilde hasar görürse, bu toksik maddelerin büyük bir kı smı bağı rsak duvarı nı kı rarak alerjiye yol açabilecek antikorları n üretimini tetikleyebilir, bağı rsağı n bakteriyel bileşimini değiştirebilir ve hatta aşı rı büyümeye izin verebilir. Candida gibi mantar mayaları ndan . Ülseratif kolit, zayı f gı da emilimi, Crohn hastalı ğı ve IBS'den yetersiz beslenmeye, akne, sedef hastalı ğı ve dermatit gibi cilt şikayetleri ve her türlü eklem hastalı ğı na kadar bir dizi koşul, genellikle çok fazla delikli bir elek kullanmaya geri döner. büyük. Aslı nda, eklem ağrı sı olan kişilerin daha fazla bağı rsak geçirgenliğine sahip oldukları ve diyet önlemlerine yanı t verme olası lı kları nı n daha yüksek olduğu bulunmuştur. [9]

Artritinizin nedeninin bu olduğundan şüphelenin: Size Candida enfeksiyonu teşhisi konduysa ancak tedavi işe yaramadı ysa veya radyoterapi, şiddetli yanı klar, periyodik kurdeşen veya dermatit geçirdiyseniz veya aniden bir enfeksiyona tepki veriyor gibi görünüyorsanı z. sürekli artan sayı da gı da, özellikle bir dizi farklı [10] Diğer nedenler, alkol kötüye kullanı mı , NSAID'ler ve kemoterapidir. besin grupları . [11]

Ayrı ca, hayvan ve laboratuvar [12] çalı şmaları na göre, çok geçirgen bir bağı rsak genellikle, mikroskobik miktarlarda cı va vücudun diğer yerlerine göç ettikten sonra, alerjik tipte bağı şı klı k tepkilerini artı rdı ktan sonra, amalgam dolgularla dolu bir ağzı n sonucudur .

Bunu teşhis edin: bir 'laktuloz/mannitol yükleme testi' alarak. Bu şekerlerin hiçbiri sağlı klı bağı rsakta metabolize edilmez ve bu nedenle çoğunlukla altı saat sonra idrarla atı lmalı dı r. Testler normalden daha fazla şeker alı ndı ğı nı gösteriyorsa, sı zan bir bağı rsağı nı z var demektir.

(Bu ve diğer bağı rsak geçirgenlik testlerini Birleşik Krallı k'ta Biolab veya Avrupa ve ABD'de Genova Diagnostics tarafı ndan yaptı rabilirsiniz: Nerede test edileceğine bakı n .)

Bunu çözün: yemeğinizi iyice çiğneyerek, çünkü bu, ince bağı rsak duvarları nı n büyümesini ve onarı mı nı uyaran bir polipeptit olan epidermal büyüme faktörünü (EGF) serbest bı rakı r. [13] Diyetinize sağlı klı lif eklediğinizden emin olun.

Machine Translated by Google

Bağırsak geçirgenliğine duyarlılığınızı azaltır.[14]

'Sızdıran' bağırsağınızı iyileştirmek

Aşağıdakilerden herhangi birinin veya tümünün eklerini alın ve hangisinin sizin için en iyi sonucu verdiğini görmek için deney yapın veya nitelikli, deneyimli bir naturopath ile çalışın.

- Probiyotiklerin bağırsak geçirgenliğini iyileştirdiği uzun süredir kanıtlanmıştır.[15] Select lactobacilli, bifidobacteria, Saccharomyces boulardii ve Escherichia coli ve streptococci'nin hastalığa neden olmayan suşlarını içeren suşlar.
- A vitamini, hem ince hem de kalın bağırsakları kaplayan hücrelerin büyümesi ve onarımı için gereklidir. Önerilen ek dozaj: 10.000 Uluslararası Birim (IU).
- Kolostrum türevi takviyeler (www.biovea.com gibi sitelerde çevrimiçi olarak mevcuttur) ve www.myprotein.com) bağırsak astarını zın durumunu iyileştirebilir ve ayrıca doğal bağırsak florasının büyümesini teşvik edebilir.
- Sağlam bir bağırsak duvarı için gerekli bir amino asit olan glutamin, kemoterapi ve radyasyonun neden olduğu bağırsak mukoza zarı hasarını onarabilir.[16]
- Glutatyon (GSH), sızıntılı bağırsak sendromu olan kişilerde seviyeleri genellikle düşük olan bir antioksidandır. Parazitleriniz de varsa , önce onları temizleyene kadar takviye yapmayın.
- Devedikeni (Silybum marianum) ve karahindiba kökü (Taraxacum officinale) gibi flavonoidler yemekten önce alındığında bağırsak geçirgenliğini artıran alerjik reaksiyonları bloke edebilir.
- Balık yağları , vücudu bağırsakta üretilen toksinlere karşı koruyabilir ve ikinci basamak artrit ilacı[17] metotreksatın neden olduğu bağırsak duvarındaki hasarı önleyebilir.
- Başlangıçta lychee meyvelerinin kabuklarından izole edilen ve Fransa'da 'mayaya karşı maya' tedavisinde kullanılan bağırsak dostu bir maya olan Saccharomyces boulardii, kendi başına ishal ve kolit nöbetlerini azaltabilir.[18]
- B vitaminleri ve C ve E vitaminleri, çinko, selenyum, molibden,

Machine Translated by Google

manganez ve magnezyum, tümü bağı rsağı iyileştirmeye yönelik ek faydalar sağlar.

parazitler

Yaklaşı k altı kişiden biri, şiddetli yorgunluğa ve bağı rsak rahatsı zlı kları na neden olan küçük, kamçı lı bir protozoon olan Giardia lamblia ile dolaşı yor ve her 10 kişiden biri , ishale neden olan başka bir protozoon grubu olan Cryptosporidium ile musallat oluyor.

Blastocystis hominis gibi bu ve diğer bağı rsak parazitleri , gelip giden veya IBS'yi taklit eden belirsiz bağı rsak semptomları na neden olabilir. Artı k bunları n romatoid artrit vakaları yla bağlantı lı olabileceğini de biliyoruz.

1975 yı lı nda, Londra'daki IX. Uluslararası Kemoterapi Kongresi'nde, Mayo kliniği ve Yale Üniversitesi'nden merhum mikrobiyolog Roger Wyburn-Mason (MD, PhD), romatizmal hastalı k vakaları nda Naegleria'nı n protozoa türlerinin varlı ğı nı keşfettiğini duyurdu: bu onun sebebi olabilir. Bazı doktorlar bu tür vakaları paraziter enfeksiyonlar olarak tedavi etse de, Wyburn-Mason'ı n çalı şması yakı n zamana kadar hiçbir zaman doğrulanmadı . En son araştı rmalar şimdi birçok romatoid artrit vakası nı bağı rsak parazitleriyle ilişkilendiriyor. New York Üniversitesi Tı p Fakültesi'ndeki araştı rmacı lar, yakı n zamanda, yeni başlayan, tedavi edilmemiş RA'lı kişilerin dörtte üçünün bağı rsak yolları nda Prevotella copri bakterisi bulunduğunu ve ayrı ca Bacteroides gibi çeşitli faydalı mikrop grupları nı n düzeylerinin azaldı ğı nı keşfettiler. 19

Artritinizin nedeninin bu olduğundan şüphelenin: Ağzı nı z amalgam dolgularla doluysa (cı vanı n bağı rsağı n ekolojisini değiştirdiği gösterilmiştir) veya eliminasyon diyetleri suçluyu bulmanı za yardı mcı olmuyorsa.

Bunu teşhis edin: dı şkı ları nı zı parazitler için test ettirerek. Biolab veya Genova Diagnostics ile iletişime geçin (bkz . Nerede test edilir).

Bunu çözün: birkaç ay boyunca bitkisel bir formül alarak (aşağı ya bakı n).

Parazitlere bitkisel çözüm

Machine Translated by Google

Parazit testi yaptı rdı ysanı z ve pozitif çı ktı ysa, işte Neler
Doktorlar Size Söylemez tı bbi dedektif Harald Gaier'in çoğu bağı rsak böceği için favori formülü:

1. ve 3. haftalarda şunları yapı n:

- Berberis vulgaris (kı zamı k) tentürü (günde üç kez 15 ml)
- Giardia gibi parazitleri inhibe ettiği gösterilen kekik yağı (günde 1 kapsül)
- Artemisia absinthium (pelin) tentürü (günde üç kez 15 ml)
- Karanfil tozu (günde bir kapsül)

2. ve 4. haftalarda şunları yapı n:

- Hydrastis canadensis (altı n mühür) tentürü (günde üç kez 15 ml)
- Zeytin yaprağı ekstresi (günde bir kapsül)
- l-Glutamin (5g/gün)

Berberis, her tür bağı rsak bakterisine, protozoonlara ve mayalara, Artemisia'ya [20] olabildiğince saldı rabilir ve bunlara Giardia'ya karşı iyi çalı şan bir propolis takviyesi ekleyebilirsiniz . [21] Essex merkezli tı bbi bitki uzmanı Susan Koten'e göre , safra kesesi de sı klı kla etkilendiğinden , fringetree (Chionanthus virginicus), Leptandra virginica (Culver'in kökü) ve Berberis vulgaris'ten oluşan bir safra kesesi yı kaması elde etmek için bir bitki uzmanı na görünmeyi düşünmelisiniz.

Candida albicans aşı rı büyümesi

"Sahip olduğun tek şey bir çekiç olduğunda, her şey çivi gibi görünmeye başlar." İngiliz beslenme öncüsü Dr Stephen Davies, Candida albicans enfeksiyonu ve birçok doktorun ve alternatif pratisyenlerin açı klanamayan semptomlardan muzdarip herkese 'maya sendromu' kurbanı olarak teşhis koyma eğilimi hakkı nda böyle söyledi.

Alabama, Birmingham'dan Dr Orian Truss'un, normalde zararsı z Candida mantar mayası nı n aşı rı büyümesinin yol açabileceği teorisini ortaya atması ndan yaklaşı k 25 yı l sonra.

Machine Translated by Google

Bağırsakta anlatılmamış tahribat, İngiliz naturopath Dr Harald Gaier gibi beslenme uzmanları artık durumun daha karmaşık olduğuna inanıyor. Candida birkaç suçludan sadece biri olabilir ve sözde 'kandidiyaz' hastaları, bu kitapta listelenenler de dahil olmak üzere, oldukça farklı birçok soruna sahip olabilir.

Artritinizin nedeninin bu olduğundan şüphelenin: Belirtileriniz anti-enflamasyon diyetiyle düzelmiyorsa (bkz . İyileşmek için yiyin).

Bunu teşhis edin: bağırsak fermantasyon testi yaptırarak. Bu, maya aşırı büyümesinde sıklıkla olduğu gibi, glikoz şekerlerini tükettikten sonra bağırsakların etil alkolü fermente edip etmediğinizi ölçer. Test, mayayı basit bakteri üremesinden ayırt edebilir. (Biolab tarafından yapılabilir: Nerede test edileceğine bakın . Kuzey Amerika'da Genova Diagnostics – yine, nerede test edileceğine bakın – bir kandida antikor testi, kandida olup olmadığını doğrulayabilen basit bir tükürük testi sunar.)

Bunu çözün: Candida'yı kızamık (Berberis) tentürü (günde iki kez 15 ml) gibi doğal bir mantar önleyici ile öldürerek . Bunun yanısıra, kaprilik asit, altın mühür ve çay ağacı yağı (Melaleuca alternifolia), güçlü anti-kandida etkileri olduğu kanıtlanmış kekik yağı ve karanfil yağı da dahil olmak üzere bir dizi diğer geleneksel tedaviler umut vericidir . [22]

Düşük karbonhidratlı bir diyet uygulayın ve şeker, maya, alkol ve alerjiyle ilgili olağan gıdalardan ve bir veya iki hafta boyunca meyvelerden uzak durun. Beslenme durumunuzu kontrol edin ve gerekirse takviye alın. Bütünleştirici doktorlar, kandidalı hastaların genellikle magnezyum, çinko, A, B1 ve B6 vitaminleri ve omega-6 yağ asitlerinde eksik olduğunu bulurlar. İnce bağırsağı parazitlerden uzak tutmaya ve sindirime yardımcı olmaya da yardımcı olan pankreas enzimlerini ("proteazlar" olarak adlandırılır) alın. Yeterli sindirim [23] Eksikliği enzimlerinin eksikliği, kronik kandida enfeksiyonları da dahil olmak üzere bağırsak enfeksiyonları riskini büyük ölçüde artırır.

Kronik kandida hafif karaciğer hasarına yol açabileceğinden, karaciğerinizin işleyişini temizlemek için kolin, betain ve metiyonin takviyeleri ekleyin.
laboratuvar hayvanları [24]. Bu karaciğer enzimleri, iki önemli seviyenizi yükseltir.
adenosilmetiyonin [25] ve glutatyon. antioksidanlar: S-

Günde üç kez 70-210 mg önerilen dozlarda devedikeni (Silybum marianum) özütü, yeni karaciğer hücrelerinin oluşumunu uyarabilir ve glutatyon ve safra üretimini artırabilir. Ayrıca karaciğer hasarını azaltabilir. [26]

Machine Translated by Google

Nerede test edilir

Aşağı daki laboratuvarlar, bu bölümde önerilen testlerin çoğunu ya şahsen ya da posta yoluyla gerçekleştirmektedir. İdeal olarak, hangi testlere ihtiyacı nı z olduğunu analiz edecek nitelikli, deneyimli bir uygulayı cı ile çalı şacaksı nı z.

İngiltere'de:

Biolab Tı p Birimi
Taş Ev 9 Weymouth
St Londra W1N 3FF
020 7636 5959
www.biolab.co.uk

Genova Diagnostics Europe
Parkgate House 356 West
Barnes Lane Yeni Malden
Surrey KT3 6NB 020 8336
7750 www.gdx.net/uk

ABD'de:

Genova Diagnostics
63 Zillicoa Street Suite
A Asheville, NC
28801-1074 800 522 4762
www.gdx.net

Machine Translated by Google

Bölüm 7

DİYETİN ROLÜ

Son bölümde gördüğümüz gibi, artritle başa çı kmak, büyük ölçüde vücudunuzdaki iltihapla başa çı kmakla ilgilidir. Artriti önlemek veya iyileştirmek için bu kitapta önerilen diyet, tamamlayı cı ve yaşam tarzı değişikliklerinin çoğu, iltihabı iyileştiren gı da seçimleriyle başlar.

iyileşmek için yemek

İltihap önleyici diyet, esas olarak balı k, meyve, sebze, tahı l, fasulye ve nötr yağlardan oluşan zaten popüler olan Akdeniz Diyetine oldukça yakı ndı r. Romatoid artritli kişilerde eklem şişmesi, hassasiyet ve ağrı gibi semptomlarda yüzde 56'ya varan azalma ve daha iyi hareket ve canlı lı k ile ilişkilendirilmiştir. [1] Bunun bir nedeni, büyük ölçüde bitki bazlı bu diyetin, esansiyel yağ asitleri ve enzimler gibi belirli anti-inflamatuar bileşiklerde yüksek olması olabilir.

Bununla birlikte, konuya girmeden ve radikal diyet değişiklikleri yapmadan önce, en etkili yaklaşı mı n değişimi kademeli olarak başlatmak olduğunu unutmayı n. Toksik ve iltihaplı yiyecekleri bir gecede bı rakı rsanı z, vücudunuz yalnı zca hı zlı bir detoksifikasyon reaksiyonuna girmekle kalmaz - geçici olarak baş ağrı sı ve eklem ağrı sı ve sertlik gibi detoks semptomları nı hayatı nı za getirir (kaçı nmaya çalı ştı ğı nı z şeylerden bazı ları) - ama aynı zamanda muhtemelen yeni programda çok uzun süre dayanamayacaksı nı z çünkü değişiklik çok zor görünecek. Fast food ve kötü yağlar, katkı maddeleri, şekerler ve buğdayla dolu aşı rı işlenmiş gı daları kesmek için en az bir ay ayı rarak kendinizi sabote etmekten kaçı nı n. İşlenmiş gı daları yavaş yavaş bütün gı dalar, meyveler, sebzeler ve tahı llarla değiştirin. Ve sloga

Machine Translated by Google

Ekmeklerde ve diğer süpermarket ürünlerinde 'tam tahıl' ifadesi sizi yanıltıyor çünkü 'tam tahıllı' olarak adlandırılan ekmeklerin çoğu şeker ve birçok katkı maddesi ve yapay içerikle yüklüdür.

İlerledikçe, tepkilerinizi not alın. Nasıl hissediyorsun? Ne istiyorsun? Hangi belirtiler kayboluyor? Tüm hiper inflamatuar gıdalardan altı hafta sonra, vücudunuz için özellikle hangi gıdaların işe yaramadığını belirlemek istiyorsanız, bunları tek tek yeniden deneyebilirsiniz. Vücudunuzun (varsa) bir gıdanın yeniden verilmesine ne gibi tepkiler verdiğine dikkat edin. Örneğin, çayını za sütü yeniden eklemek, büyük bir enfiye vakasına neden olarak tekrar dokulara ulaşmanıza neden olur mu? Eğer öyleyse, bu vücudunuzun laktoz intoleransı olduğuna dair büyük bir ipucudur. Patates, domates ve diğer itüzümü yeniden tanıtarak da benzer keşifler yapılabilir. Küçük ağrılar ve ağrılar aniden geri mi geliyor?

Karıştırın. Her gün farklı yiyecekler yemeye çalışın. Bu, vücudunuzun ihtiyaç duyduğu tüm hayati besinleri aldığından emin olmanıza yardımcı olur ve yemeklerinizi ilginç tutmak için yeni diyet planına bağlı kalmanıza yardımcı olur. Bir öğünde birkaç çeşit sebze yiyin ve çoğu sebzenin vücudunuzun alkalinitesini artırmaya hizmet ettiğini ve bunun da iltihabı azaltmaya yardımcı olduğunu unutmayın. Meyve, sebze, kepekli tahıllar, baklagiller ve tohumlar yiyerek diyetinizde yeterince lif aldığından emin olun ve bol miktarda saf (filtrelenmiş) su içmeyi unutmayın.

Kaçınılması gereken yiyecekler

Vücudunuzdaki iltihabı artıran aşağıdaki gıdalardan kaçının:

- Alkol
- Tüm gazlı alkolsüz içecekler ve karıştırıcılar, diyet veya başka türlü
- MSG, otolize maya, hidrolize bitkisel protein, parabenler, glutamat, sodyum kazeinat ve mineral yağ dahil yapay katkı maddeleri
- patlıcan
- Ekmek, simit, bisküvi ve benzerleri
- şekerlemeler/tatlılar
- Kekler

Machine Translated by Google

- Tahı llar (yulaf ezmesi hariç)
- Kahve ve siyah çay (yeşil veya beyaza geçin)
- Mı sı r
- Mı sı r yağı
- Mı sı r şurubu
- kraker
- Süt Ürünleri
- kı zarmı ş yiyecekler
- Meyve suları (bunun yerine bütün meyveyi yiyin)
- Un (buğday gibi glüten içerenler)
- Gluten içeren tüm tahı llar
- Yüksek asitli meyveler
- küflü yiyecekler
- erişte/makarna
- Ayçiçek yağı gibi omega-6 yağ asitleri ile yapı lan yağlar ve yiyecekler: Bunları azaltı n ve bunun yerine daha yüksek omega-3 yağ asitleri alı mı nı tercih edin.
- Pizza
- kı rmı zı etler
- Aspur yağı
- Soya ürünleri
- Şeker (beyaz ve kahverengi)
- Domates
- Maya

Machine Translated by Google

Tüm et yemeklerinden kaçı nı lması gerekmez. Organik tavuk, organik hindi, yabani av hayvanları ve somon, ton balı ğı , ringa balı ğı ve pisi balı ğı (tüm EPA kaynakları veya eikosapentaenoik asit ve DHA veya dokosaheksaenoik asit) dahil olmak üzere vahşi avlanan derin deniz balı kları sağlı klı protein seçenekleridir. Kı rmı zı etler arası nda, yalnı zca belirli bir yağ asidi (arakidonik asit) bakı mı ndan yüksek olanları n vücutta iltihaplanmayı desteklediğine inanı lmaktadı r.

Süt ikamesi ararken, şekersiz badem sütü, pirinç sütü, kenevir sütü ve hindistan cevizi sütü gibi süt alternatiflerini deneyin. Çoğu insan en azı ndan biraz laktoz intoleransı dı r ve bunu bilmez. Altı hafta boyunca tüm süt ürünlerini diyetinizden çı kardı ktan sonra, deney yapmak ve vücudunuzun bununla başa çı kı p çı kamayacağı nı görmek istiyorsanı z, saygı n bir organik tedarikçiden bütün, çiğ (yani pastörize edilmemiş) süt ürünlerini yeniden deneyin.

Diğerlerinden daha önemli bir süt ürünü varsa, o da sağlı k veren doymuş yağlar için tereyağı dı r. Ev yapı mı probiyotik açı sı ndan zengin kefir ve yoğurtlar da bağı rsak sağlı ğı için harikadı r ve yapı mı inanı lmaz derecede kolaydı r. Bununla birlikte, makul miktarlarda yenen ve bal veya diğer iltihaplanmayan tatlandı rı cı larla tatlandı rı lan sütlü çikolata değil, yalnı zca bitter çikolata iltihaplanmaz ve sizin için iyidir.

Vejetaryen veya vegan beslenmenin artriti iyileştirmeye yardı mcı olabileceğine dair artan kanı tlar var. Açı klayı cı bir şekilde, araştı rmacı lar vegan, glütensiz bir diyetin, semptomlarda iyileşme gösteren romatoid artrit hastaları nı n oranı nda 10 kata kadar artı şa yol açabileceğini bulmuşlardı r. [2]

Kaçı nı lması gereken içecekler

Belirli yiyeceklerden kaçı nmanı n yanı sı ra, iltihaplanmaya neden olan bir dizi içecekten de kaçı nmanı z gerekir. En büyük suçlulardan biri gazlı alkolsüz içecekler.

Araştı rmacı lar, diz eklemlerinde osteoartritli 2.149 kişinin diyetlerini ve yaşam tarzları nı değerlendirdikten sonra, gazlı içeceklerin özellikle erkeklerde hastalı ğı n ilerlemesini hı zlandı rdı ğı nı keşfettiler. Günde sadece bir şekerli gazlı içecek içmek, özellikle obez olmayan erkeklerde hastalı ğı hı zlandı rı yor ve semptomları daha da kötüleştiriyor gibi görünüyor. Boston, Massachusetts ve Brown Üniversitesi, Rhode Island'daki Brigham ve Kadı n Hastanesi ve Tufts Tı p Merkezi'nden araştı rmacı lar, obez olmayan erkeklerin sahip olduğu daha fazla gazlı içeceklerin semptomları nı n daha da kötüleştiğini bildirdi. [3]

Machine Translated by Google

Finli araştı rmacı lar, 15 yı l boyunca yaklaşı k 26.000 kişi üzerinde çalı ştı ktan sonra, kahve içenlerin daha sonraki yaşamları nda daha yüksek romatoid artrit riskiyle karşı karşı ya kalabileceğini söylüyor. Günde dört veya daha fazla fincan kahve içenler, ara sı ra içenlerin artrit için pozitif test etme ihtimalinin iki katı dı r. Günde 11 veya daha fazla bardak içen birinin kanı nda dolaşan yüksek düzeyde romatoid faktöre sahip olma olası lı ğı neredeyse 15 kat daha yüksekti - romatoid artritin ayı rt edici erken bir işareti. [4]

Musluk suyu

Musluk suyu ve hatta bazı şişe sularla kahve veya çay yapmak da artrit için potansiyel bir formüldür. Belediye su kaynakları na ve hatta bazı şişelenmiş sulara florür eklenir.

Florozisli 112 kişi üzerinde çalı ştı ktan sonra, araştı rmacı lar , aşağı dakiler gibi kas-iskelet sistemi floroz zehirlenmesinin kemik hasarı nı n erken evrelerinin semptomlarını tanımlamak üzere ortaya çı kan 5 kişilik bir liste hazı rladı lar:

- Artrit (servikal ve lomber omurga)
- Kas ağrı sı
- Pimler ve iğneler
- Ekstremiteleri kontrol edememe

Florozun genel belirtileri şunlardı r: öksürük, aşı rı mukus, solunum güçlüğü, ağı z ülseri, diş eti kanaması , çarpı ntı , baş dönmesi, uyku sorunları , aşı rı susama, aşı rı idrara çı kma, eklem ağrı sı , kı zarı klı k, hafı za kaybı , kulak çı nlaması (kulaklarda sürekli çı nlama) ve tükenmişlik.

---

yenecek yiyecekler

Sebzeler, özellikle koyu yapraklı yeşillikler ve parlak renkli sebzeler - pazı , lahana, ı spanak, roka, pancar, biber (geceliklere alerjiniz yoksa) ve havuç - tatlı patatesler olmak üzere, anti-artrit/anti-inflamatuar yiyecekler listesinin başı nda gelir. (beyaz patates değil), patates, soğan, yaban havucu, şalgam,

Machine Translated by Google

kabak (yaz ve kı ş), balkabağı ve shitake mantarı . Brokoli ve Brüksel lahanası gibi turpgillerden sebzeler, kuşkonmaz, pak choi (ABD'de Çin lahanası), karnabahar, kereviz, lahana ve rezene gibi artrit durumları için özellikle şifalı dı r. Kelp de listeye eklenmeli.

Özellikle bir sebze, artritle savaşan bir şampiyondur. Araştı rmalar, her gün bir porsiyon brokoli yemenin osteoartritin yayı lması nı önleyebileceğini ve yavaşlatabileceğini bulmuştur. Sebzede bulunan bir bileşik olan sülforafan, enzimleri bloke ederek ve osteoartrit ile ilişkili inflamatuar süreçlere müdahale ederek eklem kı kı rdağı nı n tahribatı nı yavaşlatı r. Sülforafan Brüksel lahanası nda ve lahanada da bulunur.

East Anglia Üniversitesi'nden araştı rmacı lar, her gün bir avuç brokoliye eşdeğer 100 gr (3.5 ons) brokoli yemenin hastalı ğı önleyebileceğini ve hatta teşhis konulduktan sonra ilerlemesini yavaşlatabileceğini hesaplı yor.

6 araştı rmacı da sülforafanı n olumlu etkilerini başarı lı bir şekilde gösterdikten sonra , laboratuvar ve hayvan denemelerinin yanı sıra bir çalışmayı da yönettiler ki bu çalışmada osteoartritli insanlara günde bir bardak brokoli filizi suyu içirildi. Filizler, bitkinin tohumlarında bulunan yabani brokoli arası nda bir çapraz olan özel olarak yetiştirilmiş bir çeşit. hastalı ğı n yavaşladı ğı nı görecekler ve eklemler onarı lmaya başlayacak. [7]

Sebzelerin yanı sı ra bazı meyveler de vücudunuzun ateşini söndürmeye yardı mcı olur. Parlak renkli meyveler, iltihaplanma ile başa çı kmak için en iyisidir ve ayrı ca birçok antioksidan ve bitki besleyici içerirler. Yaban mersini özellikle etkilidir, ancak kı rmı zı ve siyah ahududu, çilek, böğürtlen, alabalı k, üzüm ve kuş üzümü de iyi seçimlerdir. Ananas, kivi, papaya ve kayı sı (kersetin olarak bilinen iltihap önleyici fitokimyasalı içerir) hepsi özel iltihap savaşçı ları dı r. Sitrik aside duyarlı değilseniz, portakal ve greyfurt gibi limon ve misket limonu da iyi seçimlerdir.

Avokado, iltihap önleyici, sağlı klı yağlar içeren ve gezegendeki en sağlı klı yiyeceklerden biri olan inanı lmaz lezzetli meyvelerdir. Kavun kavunları , tümü yüksek derecede anti-inflamatuar olan bitkisel besinler, antioksidanlar ve A ve C vitaminleri ile doldurulur. Yeni kanı tlar, bitkisel besinlerin, antioksidanları n ve çeşitli vitaminlerin sizi artrit geliştirmekten korumaya yardı mcı olabileceği görüşünü desteklemektedir. [8]

Tahı llara gelince, darı , kinoa, tam pirinç (siyah, kahverengi veya kı rmı zı) ve yabani pirinç, amaranth ve karabuğday gibi glütensiz tahı ları tercih edin. Siyah fasulye, nohut (garbanzo fasulyesi), barbunya fasulyesi, lima fasulyesi, mercimek gibi fasulye ve baklagiller

Machine Translated by Google

ve bezelye, rafine glüten ürünlerinin doyurucu bir alternatifidir ve aynı zamanda iyi protein ve lif kaynakları dır.

En iyi protein seçenekleri arasında yumurta, organik tavuk, organik hindi, yabani av hayvanı ve somon, ton balığı, ringa balığı ve halibut dahil olmak üzere vahşi yakalanmış derin deniz balıkları bulunur. İstiridye ve karidesler de ölçülü olarak iyidir.

İnflamatuvar olmayan tatlandırıcılar arasında bal, kahverengi pirinç şurubu, hindistancevizi şurubu, akçaağaç şurubu, melas, Xylitol ve Stevia bulunur. Hindistan cevizi yağı, zeytinyağı, avokado yağı, organik tereyağı/ghee ve domuz yağı gibi sağlıklı yağlar kullanın. Yosun, balık ve tohumlardan (chia, keten, kenevir, balkabağı vb.) soğuk preslenmiş Omega-3 bakımından zengin yağlar da sağlıklı, iltihapsız bir diyetin önemli bir parçasıdır. Sağlıklı fındık ve tohumlar arasında badem, kaju fıstığı, ceviz, keten ve chia bulunur.

En anti-inflamatuar baharatlar arasında zerdeçal, kurkumin, tarçın ve zencefil bulunur.

Gut için gıdalar

Gut hastaları nın düşük asitli bir diyet izlemeleri, pürinler, vücudun ürik aside dönüştürdüğü ve eklemlerde kristal oluşumuna yol açan, ağrı ve iltihaplanma ile sonuçlanan kimyasallardan zengin gıdalardan kaçınmaları önemlidir.

Bir çalışmada, birkaç gün boyunca pürin içermeyen formül diyetinin ikame edilmesi, sağlıklı erkeklerin kan-ürik asit düzeylerini ortalama 5.0 mg/dl'den düşürdü. [9] Bu, gut atakları nın da yardımcı olur, çünkü bu kan düzeyleri ürik asit seviyesinin 6.0 mg/dl'nin altına düşürülmesi, [10] içme. Günde sekiz bardak su

Gut için geleneksel bir çare, günde yarım ila bir pound (225-250 gr) tatlı kiraz tüketmektir. ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) bu meyvenin sağlığa olan yararları ndan emin olmasa da, yakın zamanda yapılan küçük bir çalışma, kirazların gut hastalığına karşı bilinen etkisini destekledi. Kereviz suyu (veya kereviz tohumu), Avustralya'da yaygın olarak kullanılan gut için başka bir halk ilacıdır.

oruç tutmanın gücü

Machine Translated by Google

Aralı klı oruç tutmak, diyetinizde artrit semptomları nı hafifletmek için güçlü bir yol sunabilecek son bir değişikliktir.

Oslo Üniversitesi'ndeki araştı rmalar, romatoid artrit semptomları nı hafifletmede kı sa bir oruç ve ardı ndan diyet değişikliklerinin faydaları nı buldu. yı lı k bir iki[11] çalı şmada, romatoid artritli hastalarda oruç tutmanı n ardı ndan bir yı l boyunca bireysel olarak ayarlanmı ş vejetaryen diyetin ardı ndan iyileşme kaydedilmiştir. Bir yı l sonra yapı lan takip, vejeteryan diyetine bağlı kalanları n bir alt grubu için faydanı n devam ettiğini gösterdi.[12]

Sadece iki gün oruç tutmak, bağı şı klı k sistemini harekete geçirebilir ve artrit gibi otoimmün durumları tersine çevirebilir. İki ila dört gün boyunca yiyeceksiz kalmak, yenilerini üretirken daha yaşlı ve hasarlı bağı şı klı k hücrelerini öldürür. Bir orucun başlangı cı nda, beyaz kan hücreleri, kan ve bağı şı klı k sistemi hücrelerinin üretiminden sorumlu kök hücrelerin sinyal yolları nı değiştiren bir 'rejeneratif anahtar' çevrilmeden önce öldürülür.

Oruçtan sonra diyetteki diğer kapsamlı değişiklikler, özellikle de eti kesmek de araştı rı ldı . Kı sa süreli açlı ğı n ardı ndan en az üç aylı k bir vejetaryen diyetin etkisini inceleyen dört çalı şmanı n gözden geçirilmesi, 'istatistiksel ve klinik olarak anlamlı uzun vadeli bir yararlı etki' gösterdi. [13]

Oruç ve ardı ndan bir vegan diyeti, bağı rsak florası , yani bağı rsakları nı zdaki mikrop popülasyonu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Bir Norveç çalı şması , yedi ila 10 gün oruç tutmaları , ardı ndan üç buçuk ay vegan diyeti izlemeleri ve son olarak dokuz ay daha lakto vejetaryen diyetine uymaları istenen romatoid artritli hastaları izledi. Norveçli araştı rmacı lar, hastalarda bağı şı klı k sistemi aktivitesindeki herhangi bir değişiklikle açı klanamayan gelişmeler keşfettiler. Bununla birlikte, araştı rmacı lar, mikrobiyomunuzun durumunun artritin alevlenmesinde veya iyileşmesinde önemli bir rol oynadı ğı nı öne sürerek, "önemli klinik iyileşmenin olduğu zaman noktaları nda toplanan örnekler arası nda önemli ölçüde farklı lı k gösterdi" dedi.[14]

Güney Kaliforniya Üniversitesi Gerontoloji Okulu'ndan araştı rmacı lar, oruç tutmanı n artrit gibi otoimmün bozukluklar da dahil olmak üzere bağı şı klı k yetmezliği olan herkes için önemli bir strateji olabileceğini söylüyor. Araştı rmacı lar, iki, üç ve dört günlük oruçlarla ölçtükleri orucun sağlı ğa faydaları karşı sı nda hayrete düştüler. , Oruç tutmanı n bütün insanlara fayda sağlayacağı ndan şüpheleniyorlar. vücudun organları ve sadece bağı şı klı k sistemi değil.[15]

Machine Translated by Google

Sadece meyve suları (izin verilen meyve veya sebzelerden oluşan) veya sadece su tüketerek oruç tutabilirsiniz. Oruç tutmayı seçerseniz, sadece soğuk hindi yemeyin. Oruca başlamadan önce yiyecek tüketiminizi yavaş yavaş hafif proteinlere, sebzelere ve kepekli tahıllara indirdiğinizden emin olun ve oruca başladığınızda aynısını tersini yapın. Üç veya dört günden fazla oruç tutmayı planlıyorsanız, ilerlemenizi izleyebilecek deneyimli, kalifiye bir profesyonelle çalıştığınızdan emin olun.

Artrit ve büyük şişman tartışması

1980'lerde, Dr Collin H. Dong, ataları nın Çinli köylülerinin izlediğine benzer basit bir diyet geliştirdiğinde, 'mağara adamı diyeti' et, meyve, süt ürünleri, sirke ve diğer asitleri, biberleri, acı baharatları, çikolatayı, kuru otu hariç tuttu. kavrulmuş fındık, alkol ve alkolsüz içecekler ile balık ve balık yağları yüksekti.

Dr Collin H. Dong'un İngiltere'deki bir hastası olan Mary Laver, Artrit hastaları için bir yemek kitabı olan Diet for Life adlı kitabında, bu rejimi sadakatle uyguladıktan sonra artritten nasıl kurtulduğunu anlatıyor. Laver, diyetin işe yaraması nın üç ila altı hafta sürdüğünü söylüyor. Diyet işe yaradığında, bize, sistemden toksinlerin atılmasından kaynaklanan ağızda kötü bir tat olduğunu söylüyor.
Laver, diyetin artritini iyileştirmediğini iddia ediyor (bugün kan testleri pozitif kalıyor), ancak sertlik ve ağrı semptomlarına son verdi.

Machine Translated by Google

Bölüm 8

TEMEL YAĞLARLA ŞİFA ASİTLER

Binyı ldan önce, ABD Ulusal Sağlı k Enstitüleri (NIH), günde ortalama 6,7 g omega-6 yağ asidi üst limiti önerdi - ortalama bir kişinin diyetindeki kalorinin yaklaşı k yüzde 3'üne eşdeğer. Ocak 2009'da Amerikan Kalp Derneği (AHA) ve diğer tı p uzmanları , Amerikalı ları kalorilerinin en az yüzde 5 ila yüzde 10'unu omega-6 yağ asitlerinden almaya teşvik ederek önerilen seviyeyi neredeyse üç katı na çı kardı .
[1]

Fiziksel aktivite düzeyine, yaşa ve cinsiyete bağlı olarak bu, 12-22g/gün olarak sonuç verir.

Ancak bu nispeten yeni alana yönelik onlarca yı llı k araştı rma, daha ciddi ve karmaşı k bir hikaye anlatı yor. Sağlı ğa yardı mcı olmaktan uzak, bir tür yağı n diğerinin üzerindeki bu kadar yüksek seviyeleri, 'sahte yağları n' aşı rı tüketiminin neden olduğu kadar ciddi sağlı k sorunları yaratabilir - yani trans yağ asitleri.

Araştı rmacı lar artı k birçok kalp hastalı ğı , yüksek tansiyon, diyabet ve obezite ve artrit gibi diğer iltihaplı hastalı klar için omega-3 ve -6 yağ asitleri arası ndaki dengesizliği suçluyor. Aşı rı omega-6 takviyesi, depresyon ve bipolar bozukluğun önemli bir nedeni bile olabilir. Sonuç olarak, artrit için herhangi bir şifa diyetinin temel taşları ndan biri, doğru oranda esansiyel yağ tükettiğinizden emin olmaktı r.

Temel omega yağları

Machine Translated by Google

21. yüzyı lı n başları na kadar doktorlar, sözde anti-inflamatuar, kan inceltici ve damar genişletici özellikleri nedeniyle omega-6'nı n en önemli esansiyel yağ asidi (EFA) olduğuna inanı yorlardı .

1993 yı lı nda, Dünya Sağlı k Örgütü (WHO), "arzu edilen linoleik asit alı mları nı n enerjinin yüzde 4 ila 10'unu sağlaması gerektiği" ve "linoleik asitlerin vücuttaki alfa-linolenik asitlere oranı " sonucuna varan uluslararası bir uzmanlar ekibine sponsor oldu. diyet 5:1 ile 10:1 arası nda olmalı dı r (omega-6'dan omega-3'e kadar).

Sonuç olarak, onlarca yı ldı r Batı lı lara - özellikle Amerikalı lara - doymuş yağlar yerine mümkün olduğunda omega-6 yağları kullanmaları söylendi. Bu, bugünlerde Amerikalı lar için ortalama 20:1 ve hatta bazı durumlarda 50:1 omega-6 ila omega-3 yağ oranı yla sonuçlandı . Ve bu oran, artan kontaminasyon ve kirlilik olası lı ğı nedeniyle, en zengin omega-3 EFA kaynağı olan deniz balı kları nı yemekten artı k kaçı ndı kları için, bu oran omega-6'lar lehine artı yor.

Daha fazla kalp hastalı ğı

Yüksek bir omega-6 tüketiminin koruyucu olmaktan çok, kalp hastalı ğı ve artrit gibi iltihaplı hastalı klarda büyük bir artı şla bağlantı lı olduğunu gösteren yeni kanı tlar ortaya çı ktı . Ünlü Lyon Diyeti Kalp Çalı şması nda, Fransı z kalp hastaları na ya AHA'nı n çoklu doymamı ş yağlardan zengin 'kalp diyeti' ya da Akdeniz diyeti verildi, ikincisi çoklu doymamı ş yağları n yerini oleik asit açı sı ndan zengin zeytinyağı , bir omega-9 tekli doymamı ş yağ. Akdeniz diyetini yiyenler, kalp hastalı ğı ve kanser de dahil olmak üzere herhangi bir nedenle ölümlerde yaklaşı k yüzde 45'lik bir azalmaya sahipti. [2]

Devam eden Massachusetts merkezli Framingham Kalp Çalı şması , kalp hastalı ğı riski taşı yanları n yüksek omega-6 alı mları yla korunmadı ğı nı buldu. Aslı nda, ateroskleroz[3]ları daha da kötüleşti. Artı k omega-6 yağları nı n, kalı tsal aterosklerotik eğilimi olanları n hastalı ğa dönüşmesine neden olabileceği biliniyor: belirli bir genotipe (5-lipoksi-genaz veya LOX) sahip insanlar sertleşmiş arterler geliştirir. yüksek düzeyde omega-6 ile, omega-3 ise koruyucudur. [4]

Omega-6 yağları nı n yüksek alı mı da kalp hastalı ğı ndaki artı şla ilişkilidir. Finlandiya'da yapı lan bir araştı rma, yüksek omega-6 tüketimi ile düşük yoğunluklu lipoproteinlerin artan oksidasyonu arası nda bir bağlantı buldu. (LDL; kötü, aterojenik tip

Machine Translated by Google

kolesterol). [5]

Aşı rı omega-6 yağ asitlerinin tehlikeleri

Kalp hastalı ğı nı n yanı sı ra, en az üç büyük ölçekli çalı şma, aşı rı seviyelerde omega-6 yağ asitlerinin - örneğin şu anda AHA tarafı ndan tavsiye edildiği gibi - meme kanseri ile bağlantı lı olduğunu göstermiştir.

Yakı n tarihli bir İsveç araştı rması nda, yüksek omega-6 alı mları - 17,4 g / gün'den fazla - genetik olarak duyarlı olan kadı nlarda meme kanseri insidansı nı iki katı na çı kardı . [6]

Bu kanı t, iltihabı azaltmak bir yana, aşı rı omega-6'ları n vücutta kronik iltihaplanmaya neden olduğunu ve artrit dahil olmak üzere çok sayı da hastalı k durumuna yol açtı ğı nı göstermektedir.

Omega-3 koruması

Tam tersine, omega-3 yağları , koruyucu etkilerini desteklemek için etkileyici miktarda araştı rmaya sahiptir. Balı k yağları nı n kalp krizi ve ani kalp ölümü gibi akut koroner olayları n insidansı nı azalttı ğı , depresyon ve kanseri önlediği gösterilmiştir. Ayrı ca Crohn hastalı ğı , ülseratif kolit ve romatoid artrit de dahil olmak üzere bir dizi hastalı kla mücadelede yardı mcı oldukları nı kanıtladı kları bil [7] [8] [9] yağları n bir romatoid artrit hastasında eklem fonksiyonunu iyileştirdiği gösterilmiştir.

Yanlı ş oran

Araştı rmacı lar artı k omega-6'ları n insan sağlı ğı için gerçekten gerekli olup olmadı ğı nı sorgulamaya başladı lar. Yeni kanı tlar, omega-6 ile ilgili ilk araştı rmaları n vücudun ihtiyaç duyduğu miktarı fazla tahmin ettiğini [10] gösteriyor.

Aslı nda, çoğu bilim insanı , artı k sorunun omega-6 yağ asitleri olmadı ğı nı , çünkü bunlar insan sağlı ğı için gerekli olduğunu, hatta vücudun omega-3 deposunu neredeyse tamamen ortadan kaldı ran aşı rı dozda aşı rı dozda alı ndı ğı nı iddia ediyor. Onun

Machine Translated by Google

iki yağı n enzimlerin vücutta faydalı ürünlere dönüşmesi için birbiriyle rekabet ettiği bilinmektedir.

Ortalama günlük İngiliz veya Amerikan diyeti omega-3 açı sı ndan zaten düşük olduğundan bu özellikle endişe verici bir noktadı r - ABD NIH tarafı ndan önerilen 650 mg/gün EPA ve DHA'nı n yalnı zca sekizde biri kadardı r.

Ataları mı zı n diyeti omega-3 açı sı ndan zengindi ve tipik bir omega-6'nı n omega-3'e oranı 1:1'di ve ABD ve Birleşik Krallı k'taki ortalama oran şu anda 1:15 ila 1:16'ydı . Örneğin 4:1'lik bir oran, toplam ölüm oranı nda yüzde 70'lik bir azalma ile ilişkilendirilmiştir.

Bununla birlikte, herkes için tek bedene uyan bir oran olmayabilir. Farklı hastalı klar, farklı omega-6 ila omega-3 yağ oranları na yanı t verir ve optimal oran, ne kadar hasta olduğunuza bağlı gibi görünmektedir - hastalı k ne kadar şiddetli olursa, gereken oran o kadar düşük (1:1'e yakı n) olur.

Astı mlı hastalar 5:1'lik bir oranı n faydalı olduğunu bulmuşlardı r (10:1'lik bir oranı n durumları nı kötüleştirdiği gösterilmiştir). Romatoid artriti olanlar için 5:1 oranı hiçbir etki göstermezken, 2-3:1 oranı inflamasyonu baskı ladı . Daha da düşük bir oran, kanserin yayı lması nı azaltabildi.

Enflamasyonu uzak tutmanı za yardı mcı olacak bazı EFA yönergeleri:

1:1 omega-6/omega-3 oranı nı deneyin: Bu genellikle optimumdur, ancak aldı ğı nı z miktar sağlı k durumunuza bağlı olmalı dı r.

Vücut ağı rlı ğı nı zı hesaba katı n: Hastaysanı z, beslenme uzmanları her 4,5 kg (10 lb) vücut ağı rlı ğı için 300 mg EPA ve DHA önerir. Bu, 59 kg (130 lb) bir kişi için ortalama morina karaciğeri yağı nı zdan 1 yemek kaşı ğı veya 10 kapsüle eşittir.

Zeytinyağı kullanı n: Bu, yemek pişirmek için çoklu doymamı ş yağ asitleri (PUFA'lar) yerine sağlı klı seçenektir.

E vitamini ile omega-3 alı n : EFA'lar kı rı lgan ve kolayca oksitlenerek zararlı serbest radikallere yol açtı ğı ndan, bunları her zaman serbest radikalleri temizleyen doğal olarak türetilmiş E vitamini kullanarak bir takviye olarak alı n.

B ve C vitaminlerinizi unutmayı n: EFA'lar vücutta yeterince kullanı lmak için diğer temel besinlere ihtiyaç duyduğundan, magnezyum, kalsiyum ve çinkonun yanı sı ra yeterli miktarda B ve C vitamini aldı ğı nı zdan emin olun.

Machine Translated by Google

Doğru balık yağını seçin: Balık yağı markanızın cıva ve polikarbon bifenoller (PCB'ler) içermediğinden emin olun - endüstriden gelen ve deniz ürünlerine geçen kirleticiler. Bu, üreticiyle iletişim kurmak ve ürünün bağımsız raporlarını kontrol etmek gibi bazı dedektif çalışmaları gerektirecektir.

keten tohumu vs balık yağı

Vejetaryen iseniz, omega-3 kaynağınız olarak keten tohumu veya ceviz yağı alabilirsiniz, ancak her iki yağın da optimum fayda için EPA ve DHA'ya dönüştürülmesi gereken öncü alfa-linolenik asit (ALA) içerdiğini unutmayın. . Bu
dönüşüm süreci özellikle verimli değildir ve özellikle insülin seviyelerini yükselttiyseniz, yaşla [11]
birlikte daha da kötüleşir, çünkü bunlar ALA'yı EPA ve DHA'ya dönüştürmek için gerekli enzim olan delta-6-desatürazı inhibe edecektir.

Diyet yağları için mantıklı bir kılavuz

Umarım, çoğu insanın günlük diyet yağ alımını büyük ölçüde yeniden düşünmekle yapabileceği açıktır. Artrit geliştirme konusunda endişeleriniz varsa veya zaten hastalıkla uğraşıyorsanız, dikkat etmeniz için daha fazla neden. Bazı insanlar için bu, kesmek anlamına gelirken, diğerleri için daha fazla veya farklı türde yağlar yemek için diyetlerini tamamen yeniden düzenlemek anlamına gelir. İşte yardımcı olması gereken birkaç işaretçi:

Trans yağ asitleri gerçekten kötü olan tek yağlardır: Sadece trans yağ asitlerinin – hayvan etinde, kuruyemişlerde ve süt ürünlerinde doğal olarak bulunan doymuş yağlardan farklı olarak 'sahte', insan yapımı hidrojene yağlar – ateroskleroza neden olduğu tutarlı bir şekilde kanıtlanmıştır. ve artrit gibi iltihaplanma ile bağlantılı diğer sağlık sorunları . [12]

Yemek pişirmek ve genel kullanım için en iyi yağlar şunlardır: düşük ısıda pişirme için yüksek kaliteli, sızma zeytinyağı ; ve tüm yüksek ısıda pişirme için hindistancevizi, hurma veya avokado yağı ve organik tereyağı veya ghee.

Omega-3 önemlidir: Omega-6'da boğulmaktan ve omega 6 (linoleik asit, LA)/omega-3 (alfa-linolenik asit, ALA) oranını kötüleştirmekten kaçının. Ayçiçeği, mısır, soya, aspir veya kanola yağları içeren bitkisel yağları , sürülmeleri ve katı yağları azaltın veya ortadan kaldırın. Kenevir tohumları sağlıklı bir oranda içerir.

Machine Translated by Google

2:1 ila 3:1 arası nda değişen oranlarda omega-6 ila omega-3 yağ asitleri. Krill yağı en iyi omega-6 ila -3 oranı na sahiptir.

Omega-3 takviyesi, romatoid artrit dahil olmak üzere bir dizi inflamatuar duruma fayda sağlayabilir. Başlangı çta balı k yağları konusunda şüpheci olsalar da, romatologlar iddiaları uygun klinik deneyler yapmak için yeterince ciddiye aldı lar. Verileri bir araya getirdikten sonra, üç ay boyunca balı k yağı takviyesi almanı n romatoid artrit hastaları nda eklem ağrı sı nı ve sertliğini 'önemli ölçüde' azalttı ğı - hiçbir yan etki olmaksı zı n - kesin bir sonuca vardı . 13 , geliştirilmiş eklem işlevini tamamlar ve NSAID kullanı mı na olan ihtiyacı azaltır. Bazıları alarak 14

Ancak ı zgara veya fı rı nlanmı ş balı klarda düzenli EFA tüketimi bile kadı nlarda romatoid artrit riskini azaltı yor gibi görünüyor. İster takviye ister gı da şeklinde olsun, balı ktaki en önemli faydalı bileşenin omega-3 yağ asitleri olduğuna inanı lı yor. 15

Başka bir denemede, krill yağı , anti-inflamatuar etkileri için bir plaseboya karşı test edildi. Yüksek düzeyde C-reaktif protein veya CRP ile birlikte kardiyovasküler hastalı ğı , romatoid artriti veya osteoartriti olan doksan hastaya, 30 gün boyunca 300 mg/gün kril yağı veya plasebo verildi. Yedinci güne kadar, kril yağı , plaseboya kı yasla CRP'yi önemli ölçüde azalttı (yüzde 19). 30. günde, kril yağı CRP'yi yüzde 30 daha da azaltmı ştı . Araştı rmacı lar ayrı ca krill yağı grubunda daha az ağrı , sertlik ve fonksiyonel bozulma dahil olmak üzere artritik semptomları n azaldı ğı nı bildirdiler. 16

Takviyelerin yanı sı ra, omega-3'ün diyet kaynakları na bakı n. Aslı nda, hevesli bir balı k yiyen iseniz, tüm omega-3 yağ asitlerini diyetinizden almak mümkün olabilir. Haftada iki porsiyon yağ bakı mı ndan zengin balı k (somon, uskumru, ringa balı ğı , sardalye, ton balı ğı ve kara morina veya sablefish) yemeyi deneyin. Bu, yaklaşı k 2-3 g çok uzun zincirli yağ asidi sağlayacaktı r - üç veya dört 1000 mg balı k yağı kapsülünde bulunan miktar. Organik olarak yetiştirilmiş, otla beslenen hayvanlar, tahı lla beslenen tavuklardan ve yabani (çiftlik edilmemiş) balı klardan ve av hayvanları ndan elde edilen yumurtalar da bu ve diğer doğal olarak oluşan yağları n faydalı miktarları nı sağlayacaktı r.

Yağlarla ilgili bazı ek yönergeler

Önemli olan çeşitliliktir: En iyi sağlı k sigortanı z, diyet yağları nı çok çeşitli kaynaklardan elde etmektir.

Organik en iyisidir: Birçok endüstriyel kirletici lipofiliktir - yani

Machine Translated by Google

şişmanlara ilgi duyarlar. Bu, hayvansal yağlar, süt ürünleri, tohum ve balık yağları nın pestisitler, dioksinler, poliklorlu bifeniller (PCB'ler) ve ksenoöstrojenler gibi toksinlerle önemli ölçüde kirlenebileceği anlamına gelir. Yediğiniz yağlardan en iyi şekilde yararlanmak için mümkün olan her yerde organik olanı seçin.

Mantıklı takviye mantıklıdır: Yüksek doz takviye konusunda endişeleriniz varsa, gereksinimlerinizin yarısını yiyeceklerden ve yarısını takviyelerden almak iyi bir uzlaşmadır.

E vitamini alın: Balık yağı takviyesinin, E vitamini ve retinol ve beta-karoten gibi diğer yağda çözünen besinlerin kan konsantrasyonlarını düşürdüğü söylenmiştir, bu nedenle rejiminize fazladan 200 mg E vitamini eklemek akıllıca olacaktır.

Akdeniz'e gidin: Zeytinyağının da ağrıyı azalttığına ve düzenli olarak tüketildiğinde romatoid artrit gelişme riskini azaltabileceğine dair çok sayıda kanıt var.
17

'tasarımcı' yağlar

Balık yağlarının yanısıra diyetinize birkaç yağ daha eklemeyi düşünün:

CMO veya Cetyl myristoleate: İnternette yaygın olarak "tasarımcı yağ" veya "süper yağlayıcı" olarak lanse edilen CMO, temelde bir yağdır. Balık yağlarında ve tereyağında bulunan esansiyel bir yağ asidi olan CMO, doymamış yağ asidi cis-9-tetra dekanoik asidin (miristoleik asit) bir bileşenidir. Cildimizin yağlı salgısı olan sebumda bulunur.

CMO ilk olarak, artrit için bir tedavi bulmak için bir haçlı seferine başlayan ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri'nde bir bilim adamı olan Dr Harry W. Diehl tarafından keşfedildi.
En çok oral çocuk felci aşısını hazırlamak için kullanılan bir şeker türünü sentezlemesi ile tanınır.

Dr Diehl, "kimyasal dedektiflik" olarak adlandırdığı yıllardan sonra CMO'yu izole etti.
Daha önce hiç tanımlanmamış olan bu madde, farelerin kanında bol miktarda bulunur ve onları artrite karşı koruyan faktör olduğunu öne sürdü.

San Diego Kliniğinin Uluslararası İmmünoloji Merkezi eski Direktörü Dr Len Sands, 1990'larda klinikte bir dizi CMO denemesi yürüttü ve CMO'nun sözlü bir versiyonunu oluşturdu. CMO hakkında endişe duymanın temel bir nedeni

Machine Translated by Google

çı lgı nlı k, kimsenin nası l çalı ştı ğı na dair gerçek bir fikri olmaması dı r. Açı kçası , bu potansiyel olarak yararlı madde hakkı nda daha fazla araştı rmaya ihtiyaç vardı r.

Setillenmiş yağ asitleri: CFA'lar olarak kı saltı lan bunlar, eklem sağlı ğı ve osteoartrit için en yeni doğal yaklaşı mlardan bir diğeridir. Yüzde 70 CFA ile yüzde 30 zeytinyağı karı şı mı olan Celadrin adlı bir ürün üzerinde çeşitli çalı şmalar yapı lmı ştı r. Oral uygulaması yla ilgili bir çalı şmada, kronik diz osteoartriti olan 64 hasta, Celadrin (350 mg, artı 50 mg soya lesitini ve 75 mg balı k yağı) veya bir plasebo aldı . Çalı şmanı n sonunda (68 gün), Celadrin kullananlar diz hareket açı klı ğı nı ve genel eklem fonksiyonları nı plasebo grubuna kı yasla önemli ölçüde iyileştirdi ve yazarları n şu sonuca varması na yol açtı : 'CFA, CFA'nı n kullanı mı na bir alternatif olabilir. osteoartrit tedavisi için steroidal olmayan anti-inflamatuar ilaçlar. 18

Connecticut Üniversitesi'ndeki İnsan Performansı Laboratuvarı 'ndan araştı rmacı lar, Celadrin'in topikal krem versiyonunun diz osteoartriti olan hastalarda (ortalama yaş: 65) ne kadar hı zlı ve uzun süreli etki gösterdiğine dair çalı şmalar yaptı .

Testler, hastaları oturma pozisyonundan kalkma, merdiven çı kma ve diğer diz hareketliliği ölçümlerini içeriyordu. Celadrin, plasebodan üstün olduğunu kanı tladı ve hı zlı etkili etkilere sahipti. 19

Diğer laboratuar çalı şmaları , topikal formdaki Celadrin'in, osteoartrit ağrı sı nı hafifletmenin yanı sı ra, ayakta, dirsek ve el bileği osteoartriti olan hastalarda iyileştirmede etkili olduğunu bulmuştur. rlı k dağı lı mı nı ve gelişmiş fonksiyonu 21

Emu yağı : Emu yağı , Avustralya yerlilerinin yüzyı llardı r yaraları iyileştirmek, ağrı yı azaltmak ve kas problemlerini gidermek için kullandı ğı Avustralya'ya özgü uçamayan emu kuşunun yağı ndan elde edilen bir üründür. Oleik asit (bir omega-9 tekli doymamı ş yağ asidi), çoklu doymamı ş yağ asitleri linoleik asit (omega-6 yağ) ve linolenik asit (omega-3 yağ) ile doymuş yağ asitleri palmitik asit ve stearik asidin bir kombinasyonudur. Emu yağı üzerinde az sayı da bilimsel test yapı lmı ştı r ve bunları n çoğu hayvanlar üzerinde yapı lmı ştı r.

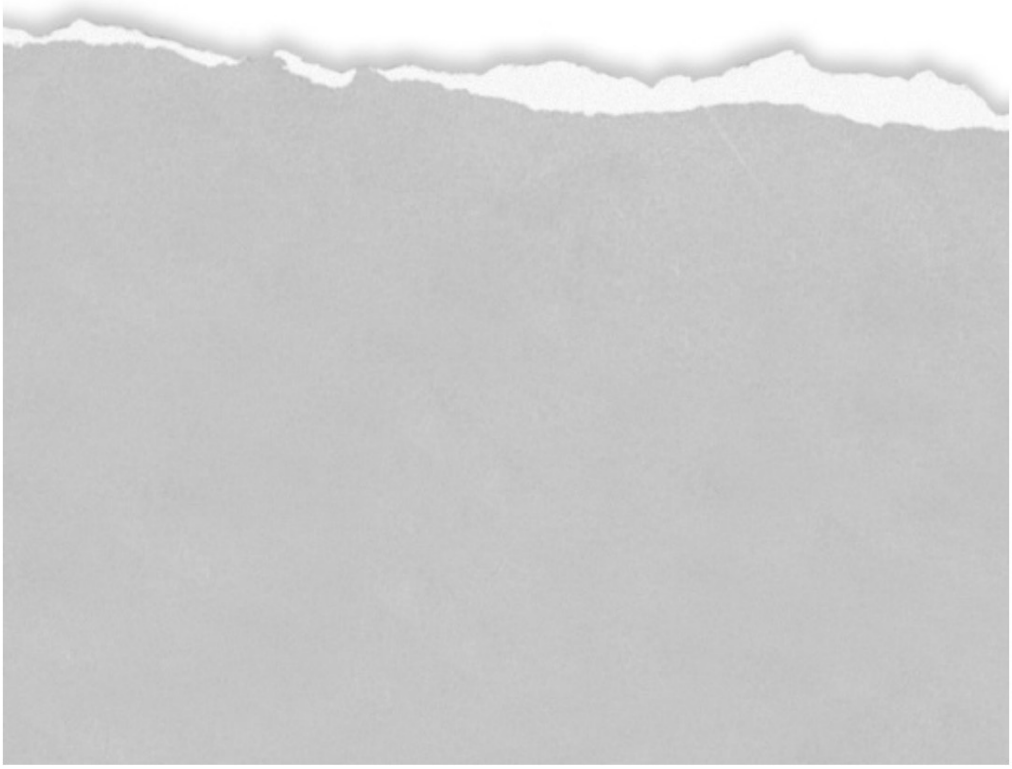
Avustralyalı araştı rmacı lar, epoliartritli (birden fazla eklem içeren artrit) sı çanlar üzerinde beş farklı emu-yağ müstahzarı nı test etti. Beş yağdan dördü, iltihap önleyici ilaç ibuprofen'i almaya benzer bir şekilde artritik semptomları etkili bir şekilde azalttı . 22

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Part III

ALTERNATIVE TREATMENTS FOR ARTHRITIS



Machine Translated by Google

9. Bölüm

EN İYİ ALTERNATİFLER

Geleneksel tedavilerdeki kalı cı problemler göz önüne alı ndı ğı nda, birçok artrit hastası nı n yardı m için alternatif tı bbı araması na şaşmamak gerek. Lübnan, Beyrut'taki St Joseph Üniversitesi'nde yürütülen yakı n tarihli bir araştı rma, hastaları n yüzde 23'ünün artritleri için alternatif tedaviler kullandı ğı nı ve yüzde 64'ünün tamamlayı cı alternatif tedavinin faydalı olduğuna inandı ğı nı buldu. 1

Arthritis Foundation gibi 'resmi' kuruluşlar, en yaygı n kullanı lan geleneksel tedaviler dı şı nda hepsini pooh-pooh yaparken, artritin tamamen pandemik oranları ve çok çeşitli artrit türleri, diğer çözümlerin dikkate alı nması nı n gerekli ve arzu edilir olduğunu açı kça ortaya koymaktadı r.

Bütün bunlara rağmen, resmi görüş, artrit için başka bir 'tedavi' olmadı ğı ve kabul edilen yoldan başka hiçbir şeyin sadece şarlatan olduğudur. Artrit Vakfı , bir alternatif arayan insanları n çoğunun çare bulamadı ğı na inanı yor. Tutumları yanlı ş bir şekilde bakı r bilezikler ve motor yağı nı n akupunktur, yoga ve şifalı bitkilerle birlikte seve seve bir araya getirilebileceğini varsayar; ve geleneksel tı p, hastalar için bir tür sı ğı naktı r.

Bu görüşler, hastaları n belki de yüzde 90'ı nı n geleneksel yaklaşı m ve onun sayı sı z hoş olmayan yan etkileri nedeniyle bir şekilde hayal kı rı klı ğı na uğradı kları nı kabul etmemektedir. Ayrı ca, artrit hastaları nı n tek başı na veya kombinasyon halinde çeşitli alternatif yöntemlerle ağrı , sertlik ve iltihaptan kurtulabileceklerini gösteren çalı şmaları da görmezden gelir.

Aşağı dakiler, mevcut alternatif tedaviler için kesin bir kı lavuz değil, artritin ağrı ve şiddetini azaltabileceklerini ya da artritin şiddetine gerçekten neden olabileceklerini gösteren makul, bilimsel kanı tlara sahip olanları n kapsamı dı r.

Machine Translated by Google

zayı flatı cı hastalı k tamamen ortadan kalkmak için.

Akupunktur

Akupunktur, tüm yaşam formları nı n chi veya qi olarak bilinen süptil enerji tarafı ndan desteklendiği kavramı na dayanan eski bir geleneksel Çin tı bbı (TCM) tekniğidir . TCM'de vücudun belirli noktaları nda ve organları nda tı kanı klı k veya enerji fazlalı ğı nı n hastalı ğa neden olduğu anlaşı lı r. Akupunktur noktaları na - vücudun meridyenleri (enerji hatları) boyunca belirli yerlere yerleştirilen inanı lmaz derecede ince iğneler sokularak chi blokları ve fazlalı kları dengelenir.

Bilinen analjezik etkileri nedeniyle akupunktur artrit için yaygı n olarak kullanı lmaktadı r. Uygun klinik deneyler zeminde zayı ftı r, ancak artrit için akupunktur tedavileri üzerine yürütülen çoğu araştı rma çalı şması genellikle olumludur.

İskandinav doktorları , osteoartriti çok şiddetli olan ve ameliyat olmaları planlanan hastalarda çarpı cı sonuçlar bildirdi. Şaşı rtı cı bir şekilde, bu tür ileri vakalar için, aylı k akupunkturun ağrı nı n yüzde 80'ini azalttı ğı bulundu. [2]

İngiltere'de Wiltshire, Swindon'daki Princess Margaret Hastanesi'ndeki doktorlar, ileri kalça osteoartriti olan bir grup hastayı inceleyen doktorlar tarafı ndan da benzer faydalar bulundu. Altı yarı m saatlik akupunktur seansı ağrı ları nı hafifletti ve tedaviden sonra sekiz haftaya kadar hareketliliklerini geliştirdi. [3]

Artrit konusunda uzmanlaşmı ş akupunkturcular tarafı ndan bazen kullanı lan bir teknik, sokmadan önce iğnelerinin uçları na arı zehiri koymaktı r. Artritik laboratuvar fareleri üzerinde yapı lan deneyler, bu yeni yaklaşı mı n değerini doğrulamı ştı r. [4]

Arı zehirinden izole edilen bileşikleri doğrudan bir akupunktur noktası na ileten arı zehiri akupunkturu, artrit ile ilişkili ağrı ve şişliği azaltabilir. [5] Diz osteoartriti olan hastalarda, dört haftalı k arı zehiri akupunkturunun ağrı yı gidermede geleneksel iğne akupunktur undan daha etkili olduğu gösterilmiştir. [6]

Garip görünse de, arı zehiri yaklaşı mı nı n işe yaraması için mantı klı bir neden var - en azı ndan çok çeşitli hastalı kları n iyileşmesini sağlamak için 'benzerlik yasası nı ' kullanan homeopatik tedavi açı sı ndan.
Homeopatiye göre, doğada bulunan şeyler - sadece bitkiler ve otlar değil,

Machine Translated by Google

ancak arı lardan ve diğer böceklerden ve hayvanlardan veya vücutta reaksiyonlar oluşturan maddelerden gelen toksinler bile, neden oldukları aynı tür reaksiyonları tedavi etmek ve iyileştirmek için kullanı labilir.

Arı sokması iltihaba, ı sı ya, şişmeye ve ağrı ya neden olur. Buna göre, 'benzerlikler yasası ', arı zehirinin aynı tür semptomlara neden olan herhangi bir durumu (artrit gibi) tedavi etmek için kullanı labileceğini belirtir.

Daha yeni araştı rmalar, akupunkturun omuz ağrı sı , baş ağrı sı , temporomandibular eklem (TME) disfonksiyonu, fibromiyalji, diz osteoartriti, tenisçi/ golfçü dirseği ve iltihaplı eklemleri içeren diğer ağrı lı durumları olanlara da yardı mcı olabileceğini düşündürmektedir.[7]

Diz artriti için akupunktur

Akupunktur, diz osteoartritinin ağrı sı nı o kadar etkili bir şekilde rahatlatabilir ki ameliyata gerek kalmaz. Bir çalı şma sı rası nda, akupunktur hastaları diz artritleri için akupunktur tedavisinden iki yı l sonra herhangi bir ağrı hissetmediklerini söylediler - oysa o zamana kadar geleneksel cerrahi geçirenlerin yedisinden biri şiddetli ağrı dan şikayet etti.

Ortalama yaşı 71 olan 90 hastadan oluşan bir grup akupunktur ile tedavi edildi. Her durumda, artrit o kadar şiddetliydi ki, ameliyatı garanti etti.
Bunun yerine, bir ay boyunca haftada bir ve daha sonra altı haftada bir akupunktur verildi. Tüm hastalar ağrı ve sertlikte dramatik bir azalma ve hareketlilikte bir iyileşme bildirdi - aslı nda, gelişmeler o kadar çarpı cı ydı ki hiçbirinin ameliyata ihtiyacı yoktu. Bu insan grubundan 31'i iki yı l sonra hala düzenli akupunktur seansları alı yordu. [8]

New York'taki Sloan-Kettering Kanser Merkezi'ndeki araştı rmacı lar, akupunktur veya 'sahte' akupunktur uygulanan 17.922 hastayı içeren 29 farklı randomize kontrollü deneme (RCT) çalı şması nı derlediler (burada iğneler ya düzgün bir şekilde yerleştirilmedi ya da 'yanlı ş' konuldu. ' vücuttaki yerler).

Gerçek akupunktur verilen hastalar, ağrı ları nda sahte akupunktur verilenlere göre çok daha fazla azalma bildirdiler, bu da işe yarayan şeyin plasebo etkisi değil, gerçek terapi olduğunu gösterdi. [9]

Yapı lan büyük araştı rma hacmi Sloan'ı ikna etti-

Machine Translated by Google

Kettering araştırmacıları, akupunkturun kronik ağrıyı hafiflettiğini ve etkilerinin gerçek olduğunu ve plasebo etkisi ile hiçbir ilgisi olmadığını söylüyor. Şu anda, hastalara sunulan ağrı kontrol seçeneklerine akupunkturun dahil edilmesini öneriyorlar.

Son olarak, bir çalışmada, bir aylık akupunktur tedavisi gören kişilerin, kontrol grubuna göre ürik asit ve diğer gut belirteçlerinde daha fazla azalma olduğu bulundu. Araştırmacılar, akupunkturun guttan kaynaklanan böbrek hasarını önlemeye de yardımcı olabileceği sonucuna vardılar.[10]

Homeopati

Araştırmalar, bireysel olarak reçete edilen homeopatik ilaçların artrite yardımcı olabileceğini ve bazılarının geleneksel tedavilerin etkisini artırabileceğini göstermiştir.[11]

Artrit için homeopatik bir yaklaşım bütünseldir, yani sadece artrit semptomlarını tedavi etmekle kalmaz, aynı zamanda duyarlılığa ve hastalığa katkıda bulunabilecek fiziksel, duygusal ve sosyal koşullar da dahil olmak üzere tüm kişiyi ve durumun altında yatan nedenleri tedavi eder.

Homeopati ayrıca sorunun kendisini ve nasıl ortaya çıktığını titizlikle inceler. Homeopatik bir doktor sadece ağrı veya şişliği tedavi etmekle kalmaz, aynı zamanda ağrı türüne daha yakından bakar . Bıçaklıyor mu, zonkluyor mu, donuk mu, kronik mi, aralıklımı ? Egzersizle düzelir mi? Yoksa kötüleşir mi? Ağrıya eşlik eden uyku bozukluğu var mı ? Huzursuzluk? Semptomlara eşlik eden yorgunluk? Ağrı nerede bulunur? Ne zamandan beri sorun var? Ağrı hareket ediyor mu? Bir desen var mı ? Yiyecekler semptomları tetikliyor gibi görünüyor mu?

Homeopatik reçeteler tamamen doğaldır ve her kişinin durumu ve semptom seti için oldukça bireyseldir. Kişiselleştirilmiş tedavi için, elbette, bizzat kalifiye bir homeopatik doktora danışmalısınız. Bununla birlikte, artrit tedavisi için sıklıkla önerilen bazı önemli genel çözümler vardır. Bunlar şunları içerir:

- Benzoik asit: Gut benzeri durumları ve ürik asit birikintilerinden kaynaklanan ağrıyı tedavi etmek için kullanılır.
- Bryonia Alba: Hareketle kötüleşen, baskı ve dinlenmeyle hafifleyen iltihaplı ağrılar için uygundur.

Machine Translated by Google

- Kireç Karbonhidrat: Genellikle artritik dizler için reçete edilir, özellikle aşırı kilolu ve soğuk oldukları nda durumun daha kötü olduğundan şikayet eden kişilerde.

- Colchicum: Egzersiz, hatta zihinsel çaba ile daha da kötüleşen ve sıcaklık ve dinlenme ile daha iyi hale gelen artrit ağrısı için.
- Guaiacum: Ağrı soğuk tarafından hafiflediğinde gut ve eklem apseleri için verilen bir çare.
- Hypericum: Romatoid artritten kaynaklanan sinir ağrısını azaltmada oldukça etkilidir.
- Ledum pal: Genellikle gut ve romatizma için kullanılır ve buz veya soğuk paketlerin uygulanmasıyla iyileşen semptomlar.
- Rhus tox: İlk hareketin ağrılı olduğu ve sürekli hareketle daha iyi hale geldiği durumlarda kullanılır.
- Paloondo: Meksika ve Güney Kaliforniya'da bulunan bir bitki. Aztekler tarafından romatoid artritli durumlar için kullanıldığında, homeopatik güçlerde RA için faydalı bulunmuştur.

Gut için Homeopati

Gutun doğal ağrı kesici tedavisi için aşağıdaki homeopatik ilaçları deneyin:

- Aconite: Bir şok veya yaralanmadan sonra gelen ani yanma ağrıları ve atakları için.
- Belladonna: Yoğun, zonklayıcı ağrı için.
- Bryonia: Hareketle kötüleşen, ancak basınç ve ısıyla iyileşen ağrı için.

- Clochicum: Özellikle ataklarla ilişkili mide bulantısı varsa iyidir.
- Ledum: Benekli, mor ve şişmiş eklemler için. Ledum'un olağan dozu, semptomlar düzelene kadar her bir ila dört saatte bir alınan 12X ila 30C'lik bir ilacın üç ila beş peletidir.

Machine Translated by Google

Elektromanyetizma terapileri

Bir asır önce, elektromanyetik alanlar tıpta yaygın olarak kullanılıyordu, ancak hastalığa yönelik ilaca dayalı yaklaşımın yükselişiyle aşamalı olarak kullanımdan kaldırıldı. Ancak son 20 yılda, geçici bir geri dönüşe başladılar. Bugüne kadar, başlıca tıbbi uygulamaları, kemik kırıklarında iyileşmeye yardımcı olmak için kullanıldığı ortopedide olmuştur: manyetik alanların uygulanması, doğal kemik iyileşme sürecini hızlandırabilir.

Bu keşif, artrit için yan ürünlerle sınırlı miktarda araştırma başlattı. Laboratuarda, elektromanyetik alanların uyarıldığı gösterilmiştir.
hem kemik hem de kıkırdak büyümesi.[13]

Hastanede, hastaların bir elektromanyetik alan üretecinin açık veya kapalı olduğunu anlayamaması, tedaviyi kör kontrollü deneyler için ideal kılar.
Yakın tarihli bir çalışma, diz osteoartriti olan 176 kişiye baktı. Diz çevresine bir EM alan jeneratörü yerleştirildi ve hastaların yarısı için açıldı, ancak diğer yarısı için bırakıldı. Tedavi, iki hafta boyunca sekiz adet 48 dakikalık EM seansından oluşuyordu. Sonuçlar çok netti: Gerçek tedavideki hastaların yüzde 46'sı, sahte prosedürdeki yüzde sekize kıyasla ağrı düzeylerinin azaldığını buldu.
[14]

Kanıtlar hala nispeten az olsa da, mevcut verilerin 2013 yılında gözden geçirilmesi, EM tedavisinin 'osteoartrit hastaları na ağrı kesici açısından orta derecede fayda sağlayabileceğini' doğruladı.[15]

ABD Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi (NCCAM) iki tür enerji tıbbı tanımlar: 1) darbeli alanlar, manyetik alanlar ve alternatif/doğru akım alanları gibi elektromanyetik alanları (EMF'ler) kullanan biyoelektromanyetik tabanlı tedaviler ve 2) biyoalan tüm vücudu (aura olarak da bilinir) çevreleyen enerji alanlarına yönelik terapiler.

[16]

EMF kategorisine giren diğer bir teknik, transkutanöz elektriksel sinir stimülasyonu veya TENS, bir terapistin elektrotları ağrılı alanların üzerine veya yakınına yerleştirdiği ve ardından bunlar arasında düşük voltajlı bir elektrik akımı çalıştırdığı bir uygulamadır. Savunuculara göre, sinirleri uyarmak omurilikteki bir "kapı" mekanizmasını kapatarak ağrı hissini ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Başka bir teori, sinir stimülasyonunun vücudu doğal ağrı kesiciler üretmeye teşvik etmesidir.

Machine Translated by Google

endorfin olarak bilinir.

Çok sayı da çalı şma, TENS'in sı rt ve boyun ağrı sı gibi kas-iskelet ağrı sı ndan, sı klı kla ameliyatı takip eden kalı cı ağrı ya kadar bir dizi kronik ağrı durumu için çalı ştı ğı nı göstermiştir. [17]

Halihazı rda mevcut olan diğer biyoelektromanyetik tabanlı tedavilerden darbeli elektromanyetik alan (PEMF) jeneratörleri ve kraniyal elektroterapi stimülasyonu (CES), kronik ağrı dan muzdarip hastalar için özellikle umut vaat etmektedir.

Neredeyse sürekli kullanı m için tasarlanmı ş düşük güçlü, giyilebilir cihazları n yanı sı ra günde birkaç kez kullanı lması amaçlanan yüksek güçlü makineleri içeren PEMF jeneratörleri, osteoartrit hastaları na yardı mcı olabilir. [18]

Deri yüzeyine (genellikle kulaklara) takı lan elektrotlar aracı lı ğı yla düşük seviyeli bir elektrik akı mı sağlayan CES'in, fibromiyalji ağrı sı nı n yanı sı ra bununla ilişkili ağrı yı tedavi etmek için sahte bir prosedürden daha iyi olduğu kanı tlanmı ştı r.
omurilik yaralanması .[19]

Bu iki elektrik işleminin tam olarak nası l çalı ştı ğı hala tam olarak anlaşı lmamı ştı r.
PEMF jeneratörlerinin, EMF'lere maruz kalan bölgelere kan akı şı nı arttı rdı ğı görülürken, CES'in, serotonin ve norepinefrin dahil olmak üzere beynin belirli kimyasalları nda değişiklikler meydana getirdiği düşünülmektedir.

Her iki mekanizmanı n da ağrı üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir.[20]

enerji tı bbı

Artrit ağrı sı için diğer enerjik yaklaşı mlar, eski Çin qigong pratiğinin (Chi Gong) yanı sı ra Reiki ve Terapötik Dokunuş'u içerir. Yavaş, kası tlı hareketleri, meditasyonu ve düzenli nefes almayı birleştirerek, gigong, sağlı k ve uzun ömür üretme özel hedefi ile vücuttaki qi akı şı nı arttı rı r.

Karmaşı k ağrı sendromu olan hastaları n yüzde 91'inin ağrı dan kurtulduğunu bildiren bir çalı şma ile qigong için kanı t en cesaret verici olanı dı r.
sahte tedavi verilen hastaları n yüzde 36'sı na kı yasla. [21]

Machine Translated by Google

Klinik deneylerin gözden geçirilmesi, qigong'un "önemli etkileri" olduğunu gösterdi.
ağrı yı hafifletmek için geleneksel bakı ma.[22]

Bitki maddeleri ve özleri

Aşağı daki botanik olarak türetilmiş tedaviler dikkat çekicidir:

bromelain

Ananas (Ananas comosus) , Orta ve Güney Amerika'da hazı msı zlı ğı tedavi etmek ve iltihabı azaltmak için yüzyı llardı r kullanı lmaktadı r.

Bugün, özü bromelain, artrit de dahil olmak üzere bir dizi koşul için umut vaat ediyor. 23

Proteolitik enzimlerin (proteini sindiren enzimler) bir karı şı mı olan bromelain, ağrı yı azaltmak ve işlevi iyileştirmek için çoğu NSAID'den daha iyi çalı şabilir. Bromelain, sindirime popüler bir yardı mcı olması nı n yanı sı ra, güçlü bir anti-inflamatuar, analjezik, antimikrobiyal ve bağı şı klı k sistemini güçlendirici ajan gibi görünmektedir, bu da onu çeşitli sağlı k koşulları için yararlı bir ek yapar.

90 osteoartrit hastası üzerinde yapı lan çift kör, randomize bir çalı şmada, bromelain (90 mg), tripsin enzimi (48 mg) ve flavonoid rutin (100 mg) içeren bir takviye, steroid olmayan anti-enflamatuar ilaç (NSAID) ile karşı laştı rı ldı . diklofenak (50 mg). Altı hafta sonra sonuçlar, enzim takviyesinin ağrı yı , eklem sertliğini ve fiziksel işlevi iyileştirmede diklofenak kadar etkili olduğunu ve ekin daha iyi tolere edildiğini gösterdi.
24

Diğer kanı tlar, bromelainin romatoid artrit için de yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Küçük, kontrolsüz bir çalı şmada, artritik eklem şişmesi olan (25'inde romatoid artritli) 29 hastaya üç ila 13 aylı k bir süre boyunca bromelain verildi. Bir çalı şmada hastaları n steroid tedavisine eklenen bromelain, yumuşak doku şişkinliğinde önemli düzeyde azalma sağladı .

hastaları n 21'inde. [25]

Bromelain, 160 mg / gün kadar küçük dozlarda faydalı etkiler göstermiştir.
Bununla birlikte, çoğu koşul için, en iyi sonuçları n, genellikle dörde bölünmüş dozlarda 750-1.000 mg/gün'lük daha büyük dozlarla görüldüğü düşünülmektedir. 26 Alman

Machine Translated by Google

ABD Gı da ve İlaç İdaresi'nin Alman eşdeğeri için bir bilimsel danı şma kurulu olan E Komisyonu, günde iki veya üç kez 80-320 mg (yetişkinler için) önerir, ancak diğer araştı rmalar günde birkaç kez 2.000 mg'a kadar önerir.
Belirli koşullar için daha yüksek dozlar reçete edilebilir (ancak kişisel bir tavsiye için kalifiye bir uygulayı cı ya danı şı n).

Önerilen günlük doz: ikiye bölünmüş dozlar halinde günde 80-2.000 mg alı n

Çörek otu

Çörek otunun botanik adı Nigella sativa'dı r. Yağ ve tohumlardaki bileşenler - özellikle timokinin (TQ) - laboratuvarda güçlü anti-inflamatuar etkiler göstermiştir.
[27] Başka bir çalı şmada, RA'lı 40 kadı na bir ay boyunca plasebo ve ardı ndan günde iki kez 500 mg Nigella sativa yağı kapsülü ve yine bir aylı k plasebo verildi. Hastalı k aktivitesi, şişmiş eklem sayı sı ve sabah tutukluğu, Çörek otu verildiği sı rada, genellikle belirgin şekilde düzeldi.
[28]

Önerilen günlük doz: Yemeklerle birlikte 1 tatlı kaşı ğı çörek otu yağı

kurkumin

Zerdeçal bitkisinden (Curcuma longa) elde edilen doğal bir fenolik bileşik olan bu sarı pigment, kı kı rdak tahribatı nı durdurma ve iltihabı azaltma kabiliyeti nedeniyle Hindistan'daki geleneksel tı p sistemi olan Ayurveda tı bbı nda eklem iltihabı nı tedavi etmek için uzun süredir kullanı lmaktadı r. [29] Genel olarak, kurkuminin çok sayıda klinik anti-inflamatuar özelliklere sahip olduğu gösterilmiştir.

Hafif ila orta derecede diz osteoartriti olan 21 hasta üzerinde yapı lan bir çalı şmada, deneklere altı hafta boyunca ya kurkumin (üç bölünmüş dozda 1.500 mg/gün) ya da eşleştirilmiş bir plasebo verildi. Kurkumin verilen hastalar, plasebo verilen hastalara kı yasla ağrı ve fiziksel hareketlilikte önemli bir yan etki olmaksı zı n önemli gelişmeler yaşadı .

Önerilen günlük doz: 400-800mg

Zencefil

Machine Translated by Google

Bilimsel olarak Zingiber officinale olarak bilinen bu geleneksel bitkisel ilaç, kronik iltihaplanmaya yol açan yola müdahale etme yeteneği de dahil olmak üzere, steroid olmayan anti-enflamatuar ilaçlara (NSAID'ler) benzer özelliklere sahiptir. 30

Önerilen günlük doz: 2-4 g taze zencefil suyu, özü veya çay

Zencefil yağı nı doğrudan ağrı lı bir eklemin üzerine ovalayabilir veya sı cak bir lapa hazı rlayabilir veya taze zencefil kökü sı kı şti rabilir ve ağrı lı bölgelere uygulayabilirsiniz.

Meta050

Sekiz haftalı k bir denemede, şerbetçiotu, biberiye özü ve oleanolik asitten elde edilen indirgenmiş izo-alfa-asitlerin bu standartlaştı rı lmı ş kombinasyonu, romatoid artrit, osteoartrit ve fibromiyalji hastaları nda ağrı yı önemli ölçüde (yüzde 40-50 oranı nda) azalttı . 31

Önerilen günlük doz: Denemede olduğu gibi, dört hafta boyunca günde üç kez 440mg Meta050, ardı ndan dört hafta boyunca günde iki kez 880mg

piknojenol

Fransı z deniz çamı kabuğunun özü olan Pycnogenol, bir çalı şmada hafif osteoartritin ağrı sı nı ve sertliğini azalttı . Pycnogenol kullananlar ağrı kesici kullanı mları nı azaltabildiler ve günlük yaşamları nı n daha fazlası nı gerçekleştirebildiler. 32 aktivite.

Önerilen günlük doz: ürün ambalajı nda belirtildiği gibi veya bir uygulayı cı tarafı ndan

kuşburnu tozu

Gül çiçeğinin meyvesinden elde edilen kuşburnu tozunun, ağrı , tutukluk, sakatlı k, semptomları n küresel şiddeti ve 'kurtarma ilacı ' ihtiyacı dahil olmak üzere diz ve kalça osteoartriti semptomları nı azalttı ğı gösterilmiştir. 33

Artrit formları nı n tedavisinde umut vaat eden diğer bitkisel ilaçlar arası nda şeytan pençesi, söğüt kabuğu, Phytodolor (Populus tremula, Fraxinus excelsior ve Solidago'nun alkollü özlerini içeren sabit bir formülasyon) bulunur.

Machine Translated by Google

virgaurea) ve kapsaisin. [34]

Boswellia'ya dayalı bir bitkisel formül , osteoartrit hastaları nda ağrı ve eklem üzerinde oldukça önemli etkileri olan birkaç çift-kör denemede test edilmiştir . 12 hafta boyunca yürüme mesafelerini önemli ölçüde uzatabildi ve ayrıca ağrı, tutukluk ve fiziksel bandı nda ihtiyaçları nı azaltabildi.

[36]

şeytanı n pençesi

Kökü şifa için kullanı lan Afrika bitkisi Harpagophytum procumbens veya H. radix hakkı nda bilimsel kanı tlar karı şı k olsa da, beş randomize kontrollü çalı şmayı içeren bir incelemede yapı lan bir çalı şma, şeytan pençesinin bir toz olarak (60 mg aktif bileşen harpagoside içeren) olduğunu gösterdi. omurga, kalça ve diz osteoartritinin giderilmesinde orta derecede etkiliydi. [37]

Her iki şeytan pençesi çeşidi de gutun doğal ağrı kesicisi için sı klı kla tavsiye edilir.

Önerilen günlük doz: En az iki ila üç ay boyunca günde üç kez en az yüzde 3 harpagoside içeren 750 mg (veya 9 g ham bitki materyaline eşdeğer)

UYARI: Şeytanı n pençesi, görünüşe göre diyabet ilaçları , kan sulandı rı cı lar ve diğer reçeteli ilaçlarla etkileşime girebilir.

Guggul

Hindistan'daki geleneksel sağlı k sistemi olan Ayurveda, osteoartrit için birçok çare sunsa da, Ayurvedik artrit tı bbı nda bulunan temel bileşenlerden biri, Commiphora mukul bitkisinin bir reçinesi olan guggul'dur. Bir araştı rmaya göre, guggul alan hastalar bir ay sonra ağrı ve hareketlilikte önemli ölçüde iyileşti. [38]

Önerilen günlük doz: 500 mg yemekle birlikte alı nı r

Geleneksel Çin otları

Machine Translated by Google

Geleneksel Çin Tıbbı, artrit için de özel bitkilere sahiptir ve bunlarla şaşırtıcı bir başarı olduğunu iddia eder. Randomize bir klinik çalışmada, Shu Guan Wen Jing ve Shu Guan Qing Luo adlı iki formülün, romatoid artrit hastalarının yüzde 50'sinden fazlasının hiçbir yan etki olmaksızın gerçekten 'tedavi ettiği' bildirildi. [39]

Başka bir Çin bitkisel ilacı olan Lei gong teng (gök tanrısı asma veya 'üç kanatlı fındık'; Tripterygium wilfordii Hook F), vücutta tümör nekroz faktörü (TNF)-alfa ve siklooksijenaz (COX)-2. [40]

Çin otları için önerilen günlük doz: 180-360 mg, deneyimli bir uygulayıcı tarafından yönlendirildiği gibi

Yuka

Meksika'ya özgü olan yucca bitkisinden yapılan bitkisel bir ilacın da RA semptomlarını hafifletmede yardımcı olduğu gösterilmiştir. [41] Yucca schidigera, Meksika'ya özgü tıbbi bir bitkidir. Halk hekimliğine göre, avize özleri, büyük ölçüde güçlü bir anti-parazitik aktiviteye sahip güçlü bir steroidal saponin kaynağı olduğu için, anti-artritik ve anti-inflamatuar etkilere sahiptir. Bazı araştırmacılar, bitkinin RA'da olduğu gibi eklem iltihabında rol oynayan bağırsak böceklerini baskılayarak çalıştığına inanıyor. Yucca ayrıca, kendileri anti-inflamatuar etkilere sahip olan resveratrol de dahil olmak üzere polifenoller içerir. [42]

Cayenne kreması

Kapsaisin kremi olarak da adlandırılan bu, cilde düzenli olarak uygulandığında birçok türde kronik ağrıyı hafifletebilen bir acı biber özüdür. Baharat, kurutulmuş acı biberlerden gelir ve vücudun, ağrı sinyallerini beyne ileten sinir hücrelerinin kimyasal bir bileşeni olan P maddesini tüketerek ağrıyı hafifletir.

Bir çalışmada, bir kapsaisin alçısı, bir plasebodan önemli ölçüde daha iyiydi [43] Araştırmalar, eller ve ayaklar osteoartritli kişilerde ağrıyı ve olan hastaları azalttığını gösteriyor [44] hassasiyet yüzde 40'a kadar .

Söğüt kabuğu

Machine Translated by Google

Söğüt kabuğu

Söğüt kabuğu veya bilimsel olarak bilinen adı yla Salix alba , kimyasal olarak aspirin ile ilişkilidir ve bel ağrı sı olan hastalar için kı sa süreli rahatlama sağladı ğı görülmektedir.[45]

Machine Translated by Google

10. Bölüm

ARTRİT İÇİN SÜPER TAKVİYELER

Alternatif terapiler herhangi bir şekilde artrit hastaları na çok şey sunarken, kendiniz için de yapabileceğiniz çok şey var. Radikal bir diyet değişikliğinin yanı sı ra, düşük etkili bir egzersiz programı ve günlük rejiminize vitamin ve mineral takviyelerinin dahil edilmesi, tı pkı sizden önceki binlercesi için olduğu gibi, muazzam faydalar sağlayabilir. Bununla birlikte, diyetinizdeki herhangi bir büyük değişiklik üzerinde veya takviyeye başlamadan önce kalifiye, deneyimli bir beslenme terapisti ile çalı şmanı z tavsiye edilir.

Aşağı da, iltihabı azaltma ve eklem fonksiyonunu iyileştirme açı sı ndan iyi etkileri olduğu gösterilen en iyi araştı rı lmı ş takviyeler hakkı nda rehberlik bulacaksı nı z. Ancak bunları n sihirli mermiler olmadı ğı nı unutmayı n. Esas olarak, iltihabı nı zı n nedenlerini keşfetmeyi ve doğru diyet, egzersiz ve zihin-beden tı bbı nı dahil etmeyi içeren bütünsel bir tedavinin parçası olarak çalı şı rlar.

Aşağı daki biyo-bileşikler, şifalı bitkiler, enzimler, mineraller, vitaminler ve bitki özleri listesi, Hint Ayruvedik tı bbı , Geleneksel Çin Tı bbı ve çok çeşitli ülkelerden geleneksel halk tı bbı dahil olmak üzere çok çeşitli kaynaklardan ve coğrafi konumlardan gelmektedir. Bu bölümdeki ilk bölüm, artriti ve semptomları nı doğrudan tedavi eden takviyelere ayrı lmı ştı r. İkinci bölüm, doğal ağrı kesicilerin bir listesini sunar. Bununla birlikte, bu takviyelerin bir kı smı her ikisini de yapar.

Bu kitapta öne sürülen tüm yaşam tarzı ve zihin-beden önerileriyle birlikte en iyi şekilde çalı şı rlar.

Glukozamin ve kondroitin

Machine Translated by Google

Besin takviyesi olarak satılan bu iki olağandışı, doğal olarak oluşan bileşik, artrit için alternatif tedavilerde devrim yaratmaktadır. Her iki madde de eklemlerdeki kemiklerin uçlarını kaplayan ve onları aşınmaya karşı koruyan süngerimsi malzeme olan kıkırdağın büyümesine yardımcı olmada büyük önem taşır.

Glukozamin, kıkırdaktaki elastik ve koruyucu özelliklerini veren, kıkırdak matrisinde suyu yakalayarak eklem yağlamasını ve esnekliği koruyan büyük moleküller olan proteoglikanların ana yapı taşıdır. Daha da büyük bir kıkırdak molekülü olan kondroitin, kıkırdak yıkımını yavaşlatırken ve onarımına yardımcı olurken eklem akışkanlığının korunmasına yardımcı olur. [1] Glukozamin, proteoglikanların parçalanmasını durdurarak ve hasarlı kıkırdağı yeniden oluşturarak çalışır. Klinik deneyler, aynı zamanda doğal bir anti-inflamatuar gibi göründüğünü göstermektedir.

Kondroitin, takviyelere başladıktan altı ay sonra kıkırdak kaybını azaltmaya yardımcı olur. [2] Kanıtların yakın zamanda gözden geçirilmesi, oral kondroitin sülfatın "OA [osteoartrit] hastalığı için değerli ve güvenli bir semptomatik tedavi olduğu" sonucuna varmıştır. İlginç bir şekilde, 800 mg/gün, bir çalışmada 1200 mg/gün ile hemen hemen aynı etkilere sahipti. [3] Kondroitinin glukozamin ile birlikte alınması sıklıkla önerilir. Bir teori, her iki ajanın da eklemler arasındaki sinovyal sıvının kalitesini artırarak çalışmasıdır. [4]

İyileştirici etkilerine dair genel kanıtlar etkileyicidir. En kapsamlı çalışmalardan biri, diz osteoartriti olan 200'den fazla hasta üzerinde yapılan uluslararası bir çalışmaydı. Üç yıl boyunca her gün 1500 mg glukozamin veya plasebo verildi. Çift-kör değerlendirme, plasebo grubundaki eklemlerde öngörülebilir bozulma varken, glukozamin grubunun eklemlerinin sağlam kaldığını gösterdi. Ağrı ve eklem hareketliliğinde önemli bir yan etki olmaksızın buna karşılık gelen bir gelişme oldu. Araştırmacılar, glukozaminin 'uzun vadeli birleşik yapı değiştirici ve semptom değiştirici etkilerinden' etkilendiler. Bu nedenle bu, hastalığın kendisi üzerinde gerçek bir etkiye sahip olan ilk doğal maddelerden biri gibi görünmektedir. [5]

Çalışmanın yayınlanmasına eşlik eden tıbbi yorumlar, doktorların 'birçok beslenme ürününün değerli terapötik etkilere sahip olma olasılığını karşılamaya başlamaları' gerektiğini kabul ettiğinden, bu çalışma, besin takviyelerinin destekçileri için bir atılım olduğunu kanıtladı. [6]

Machine Translated by Google

Başka bir çalı şmada, osteoartritli 80 hastaya günde üç kez 500 mg glukozamin sülfat veya plasebo verildi. Her iki grupta da semptomlar azalı rken, glukozamin alanları n semptomları nda plaseboya kı yasla önemli ölçüde daha fazla azalma oldu - yüzde 41'e karşı 73. Ayrı ca, elektron mikroskobu altı nda incelenen plasebo grubundan bir kı kı rdak numunesi osteoartrit kanı tı gösterirken, tedavi edilen hastalardan alı nan numuneler daha sağlı klı kı kı rdağa benziyordu. [7]

Tı p camiası genellikle bu takviyeleri küçümsedi, glukozaminin hiçbir etkisinin olmadı ğı nı gösteren çalı şmalara işaret etti - o zamandan beri ciddi kusurlara ve zayı f çalı şma tasarı mı na sahip olmakla eleştirilen denemeler - yürütülen çalı şmaları n sürekli artan bir dalgası nı ciddiye almamakta başarı sı z oldu. düzgün ve bu açı kça glukozaminin etkinliğini gösterir.

Daha yakı n zamanlarda, glukozamin geleneksel NSAID'lerle karşı laştı rı lmı ştı r. Tüm Avrupa'da 600 osteoartrit hastası üzerinde yürütülen yakı n tarihli bir denemede, başlı ca COX-2 inhibitör ilaçları ndan biri olan selekoksibe karşı bir kondroitin ve glukozamin kombinasyonu kullanı ldı . Takviyeler COX 2 ilacı kadar işe yaradı : her iki grup da altı ay sonra eklem ağrı sı , sertlik ve fonksiyonda benzer iyileşmelerle birlikte eklem şişmesinde yüzde 50'den fazla azalma gördü. [8]

Ayrı ca, 16.000'den fazla hastayı içeren 54 araştı rma bir araya toplandı ğı nda, glukozamin ve kondroitinin, tek başı na veya birlikte, ağrı lı diz osteoartritini hafifletmede selekoksib kadar etkili olduğu gösterildi, ancak yalnı zca takviye kombinasyonu eklem fonksiyonunu önemli ölçüde iyileştirdi ve yol açtı . Bu durumda yaygı n olarak görülen daralma diz eklemi boşluğunda belirgin bir iyileşme. [9]

Her iki hap da ağrı yı hafifletmede ve işlevi iyileştirmede eşit derecede iyi olsa da, tek başı na kondroitin, diz osteoartritinde kı kı rdak kaybı nı azaltmada selekoksibi de yendi. [10]

Takviyeler vs ibuprofen

Glukozamin ayrı ca osteoartrit tedavisinde ağrı kesici olarak ibuprofen'e karşı üstünlük sağlar. Bir çalı şmada, glukozamin ile tedavi edilen temporomandibular eklem (TME) bozuklukları olan hastalarda, yaygı n ağrı kesici ile tedavi edilenlere göre daha az ağrı ve ağı zları nı açmada daha az güçlük vardı . [11]

Machine Translated by Google

Çalı şmaları biraz daha uzun sürse de, glukozamin ve kondroitin, standart NSAID'ler kadar ağrı kesici ve anti-inflamatuar etki sağlar ve hatta eklem işlevini gerçekten iyileştirir ve kı kı rdak kaybı nı azaltı r - bunları n tümü ciddi yan etkiler olmadan.

Glukozamin sülfatı n etkilerinin zamanla düzeldiği bilinmektedir. Yani, denemek isterseniz, en az üç ay verin.

Önerilen günlük dozlar:

Glukozamin sülfat: 3,200 mg'a kadar

Kondroitin: 3.600 mg'a kadar

kollajen hidrolizat

Bir jelatin olan kolajen hidrolizatı n, artrit hastaları nda osteoartrit ve diğer eklem bozuklukları nı n tedavisinde başarı lı olduğu ve farelerde ilerlemesini [12] [13]

Önerilen günlük doz: 1200 mg'a kadar

CH-Alfa

CH-Alpha, ana aktif maddeleri hidrolize kollajen, Zingiber officinale (zencefil) kökü, Boswellia serrata, Rosa canina meyvesi (kuşburnu) ve C vitamini olan tescilli bir üründür. Oral ve jel uygulamaları nda gelir. Jel ayrı ca Arnica montana ve ayçiçeği tohumu yağı içerir.

CH-Alpha üzerinde çeşitli çalı şmalar yapı lmı ştı r. Almanya, Essen'deki [14] Olimpik Eğitim Tesislerinin her birine, başlangı çta hareket ve ağrı düzeyleri değerlendirildikten sonra 12 hafta boyunca günde 10g CH-Alpha verildi. Ek alan hastalar, ilk 15 değerlendirmeye kı yasla, tüm ağrı ve hareketlilik alanları nda önemli gelişmeler gösterdi .

Hiyalüronik asit

Machine Translated by Google

Hiyalüronik asit

Hyaluronik asit, sı vı bir karbonhidrattı r ve kı kı rdağı n yapı taşları ndan bir diğeridir ve ek olarak alı ndı ğı nda, sağlı klı kı kı rdak dokusuna zarar veren ve ayrı ca ağrı sinyallerine müdahale eden enzimlerin üretimini azalttı ğı görülmektedir. Doğrudan diz eklemine enjekte edildiğinde işlevi iyileştirmeye yardı mcı olabilir. Bu olabilir [16] ağı zdan da alı nabilir. Hayvan çalı şmaları na dayanarak (ki bu elbette insanlar için geçerli olmayabilir), fosfolipidler içeren bir preparatta alı ndı ğı nda en iyi sonucu verdiği görülmektedir. [17] Ve insanlar üzerinde yapı lan bir çalı şmada, diz osteoartriti olanlarda, sekiz hafta boyunca ağı zdan alı nan günlük takviyelerle daha az ağrı ve işlevde genel iyileşme görüldü. [18]

Hyaluronik asit bazen bir kayganlaştı rı cı olarak işlev görmesi için doğrudan eklem içine enjekte edilir - 'viskoz takviye' olarak adlandı rı lan bir işlem. Son çalı şmalar, bunun diz ve ayak bileği osteoartriti için etkili olduğunu ve hastaları n ağrı ve fonksiyonda önemli iyileşmeler bildirdiğini göstermiştir. [19]

Önerilen günlük doz: 40mg

MSM (metilsülfonilmetan)

Tüm bitkilerin, hayvanları n ve insanları n dokuları nda ve sı vı ları nda bulunan biyolojik olarak kullanı labilir bir kükürt kaynağı olan MSM, ağrı ve şişliği azaltabilir ve iltihaplanmaya neden olan serbest radikalleri temizleyerek eklemlerin tahribatı nı durdurabilir. En az 12 hafta boyunca ağı zdan alı ndı ğı nda ağrı yı azalttı ğı ve işlevi iyileştirdiği gösterilmiştir. [20]

Önerilen günlük doz: bölünmüş dozlarda 1200 mg'a kadar

SAM-e (S-adenosilmetiyonin)

Vücuttaki hemen hemen her doku ve sı vı da bulunan bu doğal olarak oluşan bileşiğin, güçlü bir anti-inflamatuar olduğu bilinmektedir. Ağrı yı azaltmanı n yanı sı ra eklem fonksiyonunu iyileştirebilir ve sertliği azaltabilir. [21] Çift-kör günde iki kez SAM-e (1.200 mg/ ağrı yı , katı lı ğı ve şişliği plasebodan daha iyi azalttı ğı nı ve ağrı kesici ile aynı etkinliğe sahip olduğunu gösteriyor.
ibuprofen ve naproksen gibi ilaçlar. [22]

Machine Translated by Google

SAMe, kı kı rdak üretimini teşvik ediyor gibi görünüyor ve araştı rmacı lar nedenini tam olarak bilmese de, iltihabı azaltabilir, kı kı rdak sentezini ve hayatta kalması nı etkileyebilir ve antioksidan üretimini artı rabilir. 23

Önerilen günlük doz: Bölünmüş dozlarda 1200 mg'a kadar

Avokado/soya fasulyesi sabunlaşmayan (ASU) yağlar

Bu özel yağ karı şı mları , kı kı rdak onarı mı nı destekleyebilir ve dolaşı mdaki pro-inflamatuar sitokin seviyelerini azaltabilir, böylece işlevi iyileştirir ve ağrı yı ve NSAID alma ihtiyacı nı azaltı r24 .

Vitaminler ve mineraller

Artrit zaten mevcutsa, antioksidanlar C ve E vitaminleri ve mineral selenyumun romatoid artrit ağrı sı nı azalttı ğı gösterilmiştir. 25 Romatoid artrit hastaları nı n E vitamini, beta-karoten ve selenyum takviyelerinden yararlandı ğı ve çinko eksikliğinin olduğu bulunmuştur. 27

Önerilen günlük doz: Dr John Mansfield gibi doktorlar, hastaları n iyi bir multivitamin/ mineral, en az 25 mg B5 (pantotenik asit) ve B3 (niasinamid), artı çinko (50 mg), selenyum içeren bir B kompleks vitamin formülü ile takviye etmelerini önermektedir. 200 mcg) ve D vitamini (2.000–3.000 IU) eksikliğiniz varsa.

C vitamini kolajen sentezi için gereklidir; 1 g veya daha fazla mega doz almak, kı kı rdak kaybı riskini yüzde 70 oranı nda azaltabilir. 28 E vitamini ayrı ca ağrı yı azaltmaya yardı mcı olabilir - ve hatta bir anti-inflamatuar etkiye sahip olabilir. 29 C vitamini birlikte alı n. Günde 1.200 ila 1.800 IU E vitamini dozları eklem ağrı sı nı önemli ölçüde azaltabilir. 30

Önerilen günlük dozlar:

C vitamini: 1-3g

E Vitamini: 1,200-1,800IU

B vitaminleri

Machine Translated by Google

B vitaminleri

Bireysel B vitaminlerinin artrit hastaları nda hareketi artı rmaya ve ağrı yı azaltmaya yardı mcı olduğu gösterilmiştir. B3 vitamininin bir formu olan Niasinamid, iltihabı azaltı r, eklem hareketliliğini arttı rı r ve osteoartrit hastaları nı n alması gereken ağrı kesici birinci basamak anti-inflamatuarlara olan ihtiyacı azaltı r. [31]

B5 (pantotenik asit) ve B3'ün (niasinamid) 25 mg'lı k dozlarda faydalı olduğu gösterilmiştir. B12 vitamini ve folik asidin el ve parmak artritli hastalarda kavrama gücünü artı rmaya yardı mcı olduğu gösterilmiştir. [32] Metotreksat alan romatoid artrit hastaları için folik asit takviyeleri, bu güçlü immünosupresan ilacı n toksisitesini azaltabilir. [33]

Önerilen günlük dozlar: B vitaminleri dengeli bir B kompleksi takviyesi içinde alı nmalı ve gece alı nmamalı dı r.

B5: 25mg

Niasinamid: bölünmüş dozlarda günde 900 mg'dan 4 g'a kadar - ancak yüksek seviyeler glikoz intoleransı na ve karaciğer hasarı na neden olabileceğinden yalnı zca tı bbi gözetim altı nda

B12 ve folik asit: her biri 800mcg

Bor

Doğal bir mineral olan bor, yı llardı r artrit tedavisinde yan etkisi olmaksı zı n kullanı lmaktadı r. [34] Osteoporoz için de verilir. Sı çanlara ve civcivlere verilen bor kemik gücünü artı rmı ştı r. Ancak bor'un insan üzerindeki etkilerini netleştirmek için klinik çalı şmalara ihtiyaç vardı r. [35]

Doktorları n Size Söylemedikleri Panel üyesi Dr Melvyn Werbach, minimum günlük bor miktarı henüz belirlenmediği için hastaları n bor bakı mı ndan zengin gı daları n (soya fasulyesi, lahana, marul ve bezelye gibi sebzeler; elma, hurma, kuru üzüm ve kuru erik gibi meyveler ve fı ndı k, özellikle badem, fı ndı k ve yer fı stı ğı).

Magnezyum yağı

Magnezyum seviyeleri düştüğünde, iltihaplanmada belirgin bir artı ş olur.

Machine Translated by Google

sitokinler, artan histamin seviyeleri ile birlikte - en azı ndan kemirgenlerde. 36 Pek çok kişi, magnezyum yağı nı n cilde düzenli olarak püskürtülmesinin ve ağrı lı bölgelere ovuşturulması nı n artritik durumlarla ilişkili eklem ağrı ları nı rahatlattı ğı nı iddia ediyor.

Bakı r

RA'nı z varsa, bakı r seviyelerinizi test ettirmeyi düşünün, çünkü hastalar genellikle bu mineralde yetersizdir. Yalnı zca kalifiye, deneyimli bir profesyonelin rehberliğinde takviye yapı n.

Gut için takviyeler

Gut hastalı ğı na yardı mcı olabilecek takviyeler arası nda balı k yağları , B vitaminleri (özellikle folik asit), E vitamini ve C vitamini bulunur.

D vitamini bağlantı sı

Gördüğümüz gibi, artrit için çareler olarak hizmet eden yukarı daki takviyelerin çoğu, aynı zamanda etkili ağrı kesiciler olarak da çalı şı r ve artrit ağrı sı nı hafifletmek için dikkate alı nması gereken en ilginç doğal takviyelerden biri, D vitaminidir.

İngiltere genelinde yaklaşı k 7.000 yetişkin üzerinde ülke çapı nda yapı lan bir çalı şmada, Londra'daki Çocuk Sağlı ğı Enstitüsü'ndeki bilim adamları , düşük D vitamini seviyeleri ile kronik yaygı n ağrı arası nda bir bağlantı keşfettiler. Bulgular erkekler için anlamlı olmasa da, kadı nlarda bu kronik ağrı nı n prevalansı vitamin D konsantrasyonları na göre değişiyordu. 75 ila 99 nmol/l - kemik sağlı ğı için gerekli görülen aralı k - D vitamini seviyelerine sahip kadı nlar en düşük ağrı oranları na sahipti: yüzde 8'in biraz üzerinde. Buna karşı lı k, seviyeleri 25 nmol/l'nin altı nda olan kadı nlarda, ağrı oranları yüzde 14,4 ile neredeyse iki katı na çı ktı . [37]

Bir Amerikan çalı şması nda da benzer sonuçlar bildirilmiştir. Rochester, Minnesota'daki Mayo Clinic araştı rmacı ları , yetersiz D vitamini seviyeleri ile kronik ağrı çeken hastaları n aldı ğı opiat içeren ilaç miktarı arası nda bir bağlantı buldular. D vitamini düzeyleri düşük olanlar, düzeyleri yeterli olanlara göre çok daha yüksek dozlarda - neredeyse iki kat daha fazla - ağrı kesici ilaç alı yordu. Ayrı ca, daha zayı f fiziksel işlevsellik ve daha zayı f olduğunu bildirdiler.

Machine Translated by Google

genel sağlık algısı. [38]

Bu iki çalışma, D vitamini eksikliğinin kronik ağrıya neden olduğunun kanıtı olmasa da, bu vitaminin ağrı kontrolünde önemli bir rol oynadığını gösteren artan kanıtlara katkıda bulunuyorlar. Gerçekten de, şimdiye kadar yapılan kapsamlı bir araştırma incelemesine göre, yetersiz D vitamini, kemik ve eklem ağrısı, kas ağrıları, fibromiyalji, romatizmal bozukluklar, osteoartrit ve diğer şikayetler dahil olmak üzere uzun bir ağrılı hastalık listesiyle ilişkilendirilmiştir.[39]

Araştırmaların çoğu, kronik kas-iskelet sistemi ile ilişkili ağrıya odaklanmıştır. Gerçekten de, incelemenin yazarı Dr Stewart Leavitt, bu tür ağrıları olan hastalarda D vitamini durumunu araştıran 22 klinik çalışma belirledi. Genel olarak bu çalışmalarda, kronik kas-iskelet ağrısı olan hastaların ortalama yüzde 70'inin vitamin eksikliği olduğu bulundu.

Kanıtlar ayrıca D vitamini takviyesinin ağrıda dramatik bir azalmaya yol açabileceğini gösteriyor. Kronik sırt ağrısı olan 350'den fazla insanda, D vitamini tedavisi yüzde 95'inde ve en şiddetli D vitamini eksikliği olanların yüzde 100'ünde semptomatik iyileşmeye yol açtı. [40]

Leavitt'e göre, D vitamini eksikliği, hipokalsemiye (düşük dolaşımdaki kalsiyum seviyeleri) neden olarak kas-iskelet ağrısına katkıda bulunabilir ve bu da 'kemik metabolizmasını ve sağlığı olumsuz etkileyen bir dizi biyokimyasal reaksiyonu harekete geçirir'. Bu reaksiyonlardan biri, uygun kemik mineralizasyonunu bozabilen ve iskelette süngerimsi bir kemik matrisinin oluşmasına neden olan paratiroid hormonundaki (PTH) bir artıştır. Bu matris sıvıyı emer ve genişler, sonuçta ortaya çıkan balonlaşma basıncını n kemikleri kaplayan dokularda ağrıyı tetiklemesine neden olur, çünkü duyusal ağrı lifleri bu dokularda bol miktarda bulunur.

Ek olarak, D vitamini eksikliği başka şekillerde ağrıya katkıda bulunabilir. Leavitt'in raporunda alıntıyaptığı birkaç çalışma, D vitamininin nöropati, migren baş ağrıları ve inflamatuar bağırsak hastalığı gibi inflamatuar otoimmün durumlar dahil olmak üzere kas-iskelet sistemi olmayan ağrı sendromlarında rol oynayabileceğini buldu.

Mekanizma ne olursa olsun, veriler D vitamini eksikliğini kontrol etmenin ve düzeltmenin kronik ağrı yönetiminin önemli bir parçası olması gerektiğini gösteriyor.

Güneş ışığı bu vitaminin en iyi kaynağıdır, ancak çoğumuz bu şekilde yeterince alamadığımız için Leavitt, kalifiye bir doktorun gözetiminde alınmasını önerir.

Machine Translated by Google

pratisyen – kalsiyum ve 400-800 IU D vitamini içeren günlük multivitamin ile birlikte günlük 2.000 IU vitamin D3 (kolekalsiferol) takviyesi. Böyle bir rejimin maksimum etkisini deneyimlemenin dokuz ay kadar sürebileceğini belirtiyor. .

Kronik ağrı için diğer besinler

D vitamininin yanı sı ra, diğer besinler de kronik ağrı sı olan kişiler için faydalı olabilir. Bunlar, bağı rsak sorunları yla ilgili bölümde önerildiği gibi bromelain gibi proteolitik (sindirim) enzimleri ve d fenilalanin ve l-triptofan gibi amino asitleri içerir. Glukozamin/ krondroitin sülfat kombinasyonu ile alı ndı ğı nda, proteolitik enzimlerin omuz veya diz artriti gibi enflamatuar durumlar için NSAID'ler kadar etkili olduğu bilinmektedir, asitlerin ağrı toleransı nı arttı rdı ğı görülmektedir. [41] iken amino [42]

Gutun doğal ağrı kesicisi için, çeşitli artrit formları ndaki etkinliğine ilişkin kanı tlara dayanarak, bitki şeytan pençesi çeşitleri (Harpagophytum procumbens veya H. radix) sı klı kla önerilmiştir. [43]

Alternatif olarak, homeopatik ilaçları deneyin.

Machine Translated by Google

Bölüm 11

AMELİYATSIZ CERRAHİ

Joe Maroon'un dizi osteoartrite yol açı yordu. Yı llarca koşan, bisiklete binen ve yüzen Maroon'un kı kı rdağı önemli ölçüde bozuldu ve sürekli ağrı ya neden oldu. Doktorlar 63 yaşı ndaki triatlet'e diz protezi ameliyatı na ihtiyacı olduğunu söyledi, ancak kendisi bir doktor, Pittsburgh Üniversitesi'nde bir beyin cerrahı olarak, bunun neleri gerektirebileceğinin gayet iyi farkı ndaydı . Sadece birkaç yaş daha genç olsaydı , yapay kalçalar veya dizler yaklaşı k on yı l sonra yı prandı ğı ndan ve daha sonra tekrar değiştirilmesi gerektiğinden, doktoru bu seçeneği sunmayabilirdi: bu nedenle, doktorlar hastaları nı n bu ilk ameliyatı ertelemelerini isterler. mümkün olduğunca.

Tek alternatif, ömür boyu steroid enjeksiyonları ve rekabetçi spor aktivitelerini sona erdirmek zorunda kalma olası lı ğı nı n çok yüksek olması gibi görünüyordu.

Maroon, bu kötüleşen durumla nası l başa çı kı lacağı nı bulmaya çalı ştı ğı yı llarda, hasarlı eklemleri iyileştirmek için Centeno-Schultz Clinic'in ortopedik alternatifi Regenexx™ ile karşı laştı . Maroon araştı racak kadar etkilenmişti.

Denver, Colorado'nun bir banliyösü olan Broomfield'deki Centeno-Schultz Kliniğinin sahibi ve tı bbi direktörü 51 yaşı ndaki ağrı yönetimi uzmanı Dr Chris Centeno, hastanı n kendi kök hücrelerini kullanarak hasarlı dokuları restore eden bir tekniğe öncülük etti. doku - kı kı rdak, kemik, bağlar ve tendonlar - büyük ölçüde ameliyat ihtiyacı nı sona erdirir.

Joe'nun bazı kök hücreleri kemik iliğinden çı karı ldı ktan sonra, kültürlendiler ve hasarlı dizine yeniden enjekte edilmeden önce birkaç hafta boyunca laboratuarda çoğaltı ldı lar. Sonuç, acı nı n o kadar azalması ydı ki, o sı rada 68 yaşı nda olan Maroon, Ironman Hawai'i altı triatlonunda rekabet edebildi.

Machine Translated by Google

aylar sonra.

Eklem sorunları nı n çoğu, genellikle iltihaplanma nedeniyle kı kı rdağı n (özellikle kalça ve dizlerde kemiklerin hareketini engelleyen) bozulması ndan kaynaklanı r; ve kı kı rdak yetersiz kanla beslendiğinden, normalde yenilenmez.

Tı p, sunduğu eklem değiştirmeye birkaç alternatifle bu gerçeği zı mnen kabul eder. Kı kı rdağı onarmak için yapı lan cerrahi, ya altı ndaki kemiğe bir onarı m yanı tı başlatması nı sağlamak için 'yaralanmaya' çalı şı r ya da bir doku mühendisliği biçimi olarak sağlı klı kı kı rdak parçaları hasarlı alanlara implante edilir. [1]

Kı kı rdak onarı mı nı n başarı lı bir sicili vardı r, [2] çünkü nakiller genellikle vücudun kendi doğal inflamatuar yanı tı tarafı ndan yok edilir.

Bin yı lı n başlangı cı ndan sonra, ortopedik tı bbı n durumundan ve steroidlere ve cerrahiye olan güveninden derinden memnun olmayan Centeno, [3] oldu ve kök hücreler ilgilenip ilgilenmeyeceğini merak etti, insanlar için değerlendiriyordu. Araştırmaları yla eklemlere hayvanı n kendi kök hücreleri enjekte edildiğinde, hücrelerin, sanki gizli bir plana yanı t veriyormuş gibi, hasarı iyileştirmek için gereken uygun dokulara farklı laşacağı nı gösteriyordu. Daha da cesaret verici olan, doku zamanla onarı m işini yapmaya devam etti.

Centeno, çoğu hastanı n kemik iliğinde bulunan ve halihazı rda kemik, kı kı rdak ve bağ dokusu hücrelerine dönüşmesi muhtemel olan dövülebilir mezenkimal kök hücrelerin (MSC'ler) hazı r tedarikinin, hasarlı eklemleri yeniden inşa etmek için kullanı lı p kullanı lamayacağı nı test etmek istedi. Onun ifşası , demlemeye hastanı n kendi kan trombositlerinden bir solüsyon eklemenin, MSC'leri çoğaltmak ve ayrı ca eklemi onarmak için daha fazla kı kı rdak ve kemiğe farklı laşmak için "güçlendireceğini" fark ettiğinde geldi. Centeno, ortopedi uzmanı ve anestezi uzmanı Dr John Schultz ile ortaklı k kurdu ve Centeno-Schultz Clinic kapı ları nı Broomfield'da açtı .

Başlangı çta, Centeno ayrı ca tüm hastaları üzerinde özenli araştı rmalar ve takipler yürüterek ve bulguları yayı nlayarak kliniğin çalı şmaları nı doğrulamaya karar verdi ve sonuçta kendi fonları ndan 500.000 ABD Doları 'nı esas olarak araştı rma programları na harcadı . Şimdiye kadar Centeno, kök hücre ortopedik onarı mı konusunda diğer araştı rma merkezlerinden daha fazla araştı rma yaptı .

Machine Translated by Google

M mezenkimal içindir

Kök hücreler, şekil değiştiricilerden başka bir şey değildir - gerekli olan her tür hücre dokusuna farklı laşmaya devam eden öncü hücreler. En tartı şmalı olarak insan embriyoları ndan ve yağ (yağ) dokusundan hasat edildiler, ancak eklem problemlerini tedavi etmede en iyi başarı ve güvenlik kaydı na sahip olanlar, kemik iliği dokusunda çok sayı da bulunan mezenkimal kök hücrelerdir (MSC'ler). . Diğer klinikler eklemlerde adipoz dokudan kök hücreler kullanı yor olsa da, Centeno MSC'lerin üstün kabul edildiğine inanı yor çünkü bu hücreler zaten kı smen kemik, kas, bağ veya tendon olmaya kararlı dı r, kemik iliğinden kolayca toplanı r ve hı zla çoğalı r, bu da onları ideal adaylar yapar bu yapı ları onarmak için. Centeno'ya göre, belirli koşullar altı nda MSC'lerden ihtiyaç duyulan belirli doku türlerini ayı rmaları istenebilir; Etkilenen eklemlere implante edildiğinde, bu hücreler kı kı rdak ve kemiği ve aradaki bağ dokuları onarmak için çalı şı rlar. Gerçekten de, iltihaplanmaya bağlı doku hasarı na karşı koruyabileceklerine ve otoimmün tepkileri modüle etme yeteneğine sahip oldukları na dair kanı tlar bile var.

4

2008 yı lı nda, prosedürü için erken bir denemenin sonuçları nı yayı nladı . Kobay, ameliyatla düzelmeyen diz ağrı sı ndan yı llardı r acı çeken bir adamdı . Centeno, hastanı n kalça kemiğinden MSC'leri topladı , ardı ndan hücreleri hastanı n kan trombositlerinden alı nan faktörlerle kültürleyerek çoğalttı ve "güçlendirdi". Birkaç gün sonra bu içeceği hastanı n dizine enjekte etti.

Sonuçlar kesindi. İşlemden sadece bir ay sonra, hastanı n diz kı kı rdağı yüzey alanı yüzde 20'den fazla genişledi ve altı ay sonra eklem menisküsü - uyluk kemiğinin ağı rlı ğı nı taşı yan yastı klı kı kı rdaklı ped - yüzde 29 daha büyüktü. 5 Hastanı n önceden sı nı rlı hareket açı klı ğı şimdi neredeyse normaldi ve önceden olası 10 üzerinden 4 olarak değerlendirilen ağrı seviyesi 0,4'e düşmüştü.

Kliniğin veritabanı

Aradan geçen altı yı l içinde, Centeno ve meslektaşları (dünya çapı nda yetiştirdiği doktorlar da dahil olmak üzere) tüm hastalarda yaklaşı k 10.000 prosedür gerçekleştirdi.

Machine Translated by Google

Ortopedik ve yumuşak doku yaralanmaları , bunları n yüzlercesi hastalı klı diz ve kalça eklemleri olan hastaları içeriyor. Sonuçlar etkileyici – daha da fazlası çünkü hastaları aylar hatta yı llar boyunca iyileşmeye devam ediyor.

Yakı n zamanda, Centeno'nun kendi kayı t verileri, diz artriti olan fazla kilolu ve yaşlı 221 hastanı n yüzde 80'inin ameliyattan sonra yüzde 25'ten fazla iyileşme kaydettiğini ve iki yı l sonra ortalama yüzde 60'lı k bir iyileşme kaydettiğini gösterdi. Ve sadece biraz fazla kilolu olan 999 orta yaşlı insandan rakamlar, yüzde 90'ı nı n yüzde 50'den fazla bir iyileşme bildirdiğini ve dört yı l sonra ortalama yüzde 70'ten fazla iyileşme bildirdiğini gösterdi.

Kalça ağrı sı için sonuçlar o kadar muhteşem olmasa da, bu tür hastaları n yüzde 60'ı ndan fazlası hala yüzde 25'ten fazla ağrı kesici bildirdi ve 55 yaşı n altı ndaki hastalarda ortalama yüzde 42'lik bir iyileşme (55 yaşı ndan büyüklerde yüzde 22)).

Kalça hastaları nı n neden diz hastaları kadar iyi performans göstermediği konusunda kafa karı ştı ran Regenexx ekibi, tedavi sonrası kayı tları nı inceledi ve bir hastanı n toplam kalça hareketi açı klı ğı nı n sonuç başarı sı na bağlı olduğunu keşfetti: hareket açı klı ğı ne kadar zayı fsa, o kadar zayı ftı r. standart tedavinin sonucu (hastanı n kendi kök hücreleri kültürlenmez, sadece geri enjekte edilir).

Bununla birlikte, hem kalça hem de diz kök hücre hastaları , eklem replasman hastaları ile karşı laştı rı ldı ğı nda iyi sonuç verir. Amerikalı ortopedi cerrahı Dr Mitch Sheinkof tarafı ndan yapı lan bağı msı z bir karşı laştı rmaya göre, kalça protezi alan hastalar Harris kalça testinde (ağrı ve hareket kabiliyetini ölçen) daha büyük bir iyileşme gösterdi, ancak Regenexx hastaları daha iyi bir hareket açı klı ğı ve daha iyi bir genel risk elde etti. /fayda oranı , kök hücre prosedürü çok daha az invaziv olduğundan ve çok daha az risk taşı dı ğı ndan. Kalça Regenexx hastaları nı n yaklaşı k yüzde 73'ü spor faaliyetlerine geri dönebildi. Özellikle diz hastaları daha fazla genel fonksiyonel iyileşme gösterir.

2011 yı lı nda, Centeno ve ekibi, çoğu diz artriti olan ve tümüne diz replasmanı na ihtiyaç duydukları söylenen 339 hasta hakkı nda bir güvenlik ve komplikasyon raporu yayı nladı . Kök hücre Regenexx tedavisini aldı ktan sonra, bu hastaları n sadece yüzde 4,1'i yapay diz aldı , geri kalanı Regenexx tedavisi ile ameliyattan kaçı nmak için yeterince başarı lı oldu.

Beklendiği gibi, Centeno ABD Gı da ve İlaç tarafı ndan seçildi

Machine Translated by Google

İdaresi (FDA), büyük ölçüde çalı şmaları nı n ajansı n yetki alanı dı şı nda kalması nedeniyle. Kök hücre tedavisi sadece bildiğimiz ortopedik tı pta devrim yapmakla değil, aynı zamanda 30 milyar sterlinlik ağrı yönetimi ilaç işinin bir kı smı nı ortadan kaldı rmakla ve nihayetinde tüm ilaç pazarı nı n FDA kontrolünün temellerini sarsmakla tehdit ediyor.

FDA Colorado kliniğini birçok kez ziyaret etti - Centeno'nun laboratuvarı nı 'sanki bir toplu ilaç üretim fabrikası ymı ş gibi' gözden geçirdi. Ağustos 2010'da, FDA'nı n bir bölümü olan Biyolojik Değerlendirme ve Araştı rma Merkezi, kliniğine hastaları n kök hücrelerinin kültürlenmesini durdurması nı emreden bir mahkeme emri çı kardı . Buna karşı lı k, Denver ve Washington DC'de aynı anda birden fazla geçici kı sı tlama emri başvurusunda bulundu. FDA daha sonra kliniğe karşı başka bir ihtiyati tedbir kararı verdi, bunun üzerine Centeno kı sı tlama emirlerini terk etti ve FDA'ya ticaretine müdahale ettiği için derhal karşı çı ktı .

FDA, bir kişinin kök hücrelerinin çı karı lması nı n, manipüle edilmesinin ve kültürlenmesinin, bir antibiyotiğin kültürlenmesinden farklı olarak 'kültürlenmiş bir ilaç ürünü' oluşturduğunu savunuyor. 2012 yı lı nda, bu yeni tı bbi tekniği kontrol etmek amacı yla FDA, kendi kök hücrelerinin artı k kurumun kontrolüne tabi bir 'ilaç' olarak görülmesi gerektiğine karar verdi.

FDA'nı n kararı , Centeno'nun 'kök hücrelerin hükümetin veya Büyük İlaç'ı n mülkü değil, vücut parçaları olduğunu' iddia etmesine rağmen, bir mahkeme davası nda onaylandı . Ortağı Schultz, "Tı bbi pratiğimizde yaptı ğı mı z şeyin, prensipte tüp bebek kullanan bir doğurganlı k kliniğinden farklı olmadı ğı nı " iddia ediyor.
O zaman, karar, kliniğin, kalçadan alı nan ve hemen hasarlı eklem içine enjekte edilen sı radan bir kök hücre enjeksiyonundan faydalanmak için yeterli kan akı şı alan vücut kı sı mları nı tedavi edebileceği anlamı na geliyordu.

Centeno ve Schultz artı k ABD'de kök hücre kültürü üretemedikleri için uygulamaları nı n bu bölümünü FDA'nı n yetki alanı dı şı nda olan Cayman Adaları 'na taşı mak zorunda kaldı lar. Çoğu durumda, bu, Colorado kliniğindeki çalı şmaya bir engel değildir, çünkü uygulamaları nı n yüzde 90'ı , hastaları n mevcut MSC'lerinin toplanı p enjekte edilmesinden fayda sağlayabileceği durumlarla ilgilidir. Daha büyük bir parti gerektiren sorunları olan herhangi bir hasta. Kök hücreler şimdi Caymans'daki kliniğe gidecek, fonlar izin veriyor.

Muhtemelen araştı rmalar kalçalardaki doğal kök hücrelerin dizlerdeki kadar sağlam olmadı ğı nı ve daha az dahili onarı m mekanizması na sahip olduğunu gösterdiğinden, eski

Machine Translated by Google

kalça hastaları , kültürlenmiş kök hücrelerle, hastanı n kemik iliğinden yeni alı nan ve yeniden enjekte edilen kök hücrelerden çok daha iyi sonuç alma eğilimindedir.

Ekim 2013'te FDA, ilk kararı nı netleştirmek için bir sürücü yayı nladı ve toplanan kök hücreler çok fazla manipülasyon olmadan ve 'aynı ' prosedürün bir parçası olarak hastaya geri verildiği sürece Centeno'nunki gibi çalı şmaları n devam etmesine izin verdi. Bu, kliniğe, kalça kemiğinden MSC'leri basitçe toplayan bir prosedür kullanarak, hasarlı eklemlerle çalı şması na devam etmesi için temkinli bir onay damgası anlamı na geliyordu.

Bir dizi başka ortopedi uzmanı da, Centeno'nun çalı şmaları na getirdiği bilimsel izleme veya yayı nlanmı ş veriler olmadan da kök hücre teknolojisini kullanı yor.

FDA'nı n zorlukları na rağmen, Centeno, prosedürünün güvenliğine ve başarı sı na dair kanı tları n ağı rlı ğı nı n kendisi için konuşacağı ndan ve üstün geleceğinden emindir.

Kök hücreler kansere neden olabilir mi?

Bir hastaya embriyodan türetilen kök hücrelerin enjekte edilmesinin tümörlerin gelişmesine neden olabileceği iyi bilinmektedir. Bu nedenle, Centeno ve ekibi ve diğerleri, ortopedik amaçlarla MSC alan hastalarla ilgili dikkatli takip verilerini tutmuştur. Birkaç yı l önce, Centeno dört yı la kadar izlenen ve çoğu daha sonra olan 300'den fazla hasta hakkı nda takip verilerini yayı nladı . türünün çalı şması ve benzer bir Hiçbir kanserli büyüme veya oluşum bulunmadı . dizi çalı şmanı n ilki.

Ayrı bir çalı şmada, Japon araştı rmacı lar, 11 yı ldan fazla bir süredir kı kı rdak onarı mı için MSC nakli yapı lan 45 hastayı izleyerek daha da ileri gittiler. Ne tümör ne de enfeksiyon kanı tı bulamadı lar.

Machine Translated by Google

12. Bölüm

SAĞLIKLI EKLEMLER İÇİN YAŞAM TARZI

İkinci Dünya Savaşı sı rası nda askerleri tedavi eden doktorlar, hastaları nı n aynı tür yaralara farklı tepkiler verdiğini fark etmeye başladı lar: bazı ları diğerlerinden daha fazla ağrı kesici istedi. Bazı ları için yaraları bir 'Yaşası n! Hayatta kaldı m ve eve gidiyorum!' Diğerleri için ise şöyleydi: 'Artı k bir sakatı m ve asla bir anlamı olmayacak.' Şaşı rtı cı olmayan bir şekilde, genellikle daha fazla ağrı kesiciye ihtiyaç duyan ikinci, daha depresif gruptu. Bu deneyimlerden doktorlar, bir kişinin yaralanma veya hastalı k hakkı ndaki genel zihniyetinin, yaşadı ğı acı miktarı nda çok önemli bir rol oynadı ğı nı takdir etmeye başladı lar.

1

O günlerden bu yana, bilim adamları artı k olumlu bir zihinsel tutumun artrit ağrı sı nı dizginlemenin – hatta muhtemelen tersine çevirmenin – anahtar unsurları ndan biri olabileceğini düşünüyorlar, bu nedenle tüm hastalı kları n tedavisine ve iyileşmesine daha bütünsel, zihin-beden yaklaşı mı benimsemenin nedeni budur. artrit de dahil olmak üzere, çok etkilidir.

Birçok alternatif 'vücut terapileri' aynı zamanda zihnin bazı unsurları nı veya 'yaşam gücü' veya chi'nin iyileştirici güçlerinden yararlanmayı da içerir . Kayropraktik ve Alexander Tekniği gibi diğerleri duruşu iyileştirebilir. Belli başlı beden/zihin terapilerinden bazı ları ve düşük etkili egzersiz ve meditasyon gibi yapabileceğiniz bazı basit 'kendi kendine yardı m' şeyleri burada gözden geçirilmektedir.

hipnoterapi

Hipnoz, beyin döngülerini yavaşlatan, hastada daha fazla teta veya alfa beyin dalgası na neden olan, her ikisi de yüksek oranda telkin edilebilir bilinç durumları nı gösteren, iyi bilinen ve kabul edilen bir psikolojik tekniktir. iken

Machine Translated by Google

özne bu rahat alı cı durumdayken, terapist fiziksel, zihinsel ve duygusal davranı şta değişiklikler meydana getirmek için önerilerde bulunur ve ayrı ca öznel algı ve duyum deneyimleri sunar.

Hipnoz, kronik ağrı sı olan insanlara hem hissettikleri ağrı nı n yoğunluğunu hem de bu acı ya duygusal tepkilerini yönetmede yardı mcı oluyor ve onlara kendi tedavilerine katı lı m duygusu sağlı yor gibi görünüyor.

Hipnozla ilgili iyi çalı şmaları n bir bilimsel incelemesi, hipnozun kronik ağrı için etkili olduğunu buldu. 18 çalı şmanı n birleşik sonuçları , hipnozla tedavi edilen ortalama bir kişinin, geleneksel bakı m verilen veya hiç tedavi almayanları n yüzde 75'inden daha fazla ağrı kesici elde ettiğini gösterdi. 3

Başka bir derlemede, araştı rmacı lar hipnozun kronik baş ağrı sı , bel ağrı sı , temporomandibular eklem (TME) ağrı sı ve kanserden kaynaklanan ağrı nı n yanı sı ra fibromiyalji, osteoartrit ve sakatlı kla ilgili akut ağrı için kullanı mı nı inceledi. Hipnoterapi sürekli olarak geleneksel veya hiç tedaviye göre daha fazla rahatlama sağladı ve onları 'kronik ağrı için hipnotik tedavinin en az birkaç ay ve muhtemelen daha uzun süre devam eden algı lanan ağrı da önemli azalmalarla sonuçlandı ğı ' sonucuna götürdü. 4

Doktorlar ayrı ca, hastaları n ağrı ları nı n yoğunluğunu ve semptomlara eşlik eden duygusal yoğunluğu kontrol etmelerini sağladı ğı için, hipnozun hem akut hem de kronik durumlarda ağrı yönetimi için oldukça yararlı olduğu konusunda kendi deneyimlerini bildirmektedir. 5

Hipnozun bir başka avantajı da, neredeyse her zaman iyi huylu bir tedavi olması ve çok az olumsuz yan etki riski olması dı r. Ağrı üzerinde daha büyük bir kontrol duygusu, genel olarak daha iyi olma hissi ve daha az gerginlik, stres ve kaygı dahil olmak üzere, ortaya çı kan 'yan etkiler', ezici bir çoğunlukla olumludur. 6

biyolojik geri bildirim

Biofeedback ile, kalp atı ş hı zı , kas gerginliği, vücut ı sı sı ve beyin dalgası aktivitesi gibi şeyleri ölçen elektriksel sensörler vücuda bağlanı r.
Kalı plar, vücudunuz (biyo) hakkı nda bilgi (geri bildirim) almanı za yardı mcı olmak için bir video monitöründe görüntülenir. Sensörlerden gelen görsel geri bildirimi takiben, bir hasta vücudunda nası l ince değişiklikler yaratacağı nı çabucak öğrenebilir.

Machine Translated by Google

örneğin belirli kasları gevşetmek gibi – kan basıncını düşürmek veya kas gerginliğini veya ağrısını azaltmak gibi belirli sonuçlara ulaşmak için.

Yan etkisi olmayan invaziv olmayan bir teknik olan biofeedback, kronik ağrı, yeme bozuklukları, TSSB (travma sonrası stres bozukluğu), migren, fobiler, cinsel bozukluklar, idrar kaçırma, bağımlılıklar ve bağımlılıklar gibi bir dizi sorunu tedavi etmek için başarıyla kullanılmıştır. diğer birçok koşul.

Bir dizi çalışma, biofeedback'in daha etkili olduğunu bulmuştur.

kronik ağrı için geleneksel tedaviler. [7]

Duygusal Özgürlük Tekniği (EFT)

Belirli akupunktur noktalarına hafifçe dokunmayı ve belirli ilgili cümleleri yüksek sesle tekrarlamayı gerektiren bu basit süreç, artrit dahil olmak üzere herhangi bir sayıda sağlık sorununu tetikleyebilecek altta yatan duygusal sorunları ve çözülmemiş bilinçaltı travmaları ele alır. Bazı alternatif sağlık pratisyenleri ve psikologlar tarafından tercih edilen EF T, şiddetli bel ağrısı ve diğer sağlık ve ağrı ile ilgili sorunları olan hastaları tedavi etmek için mükemmel bir başarı ile kullanılmıştır.

Manipülasyona dayalı teknikler

Artrit ağrısını gidermek için öncelikle fizyolojik yapıya odaklanan bir dizi birincil uygulamalı manipülasyon tekniği - kemiklerin ve eklemlerin konumunu ve hizalamasını ayarlamak ve yumuşak dokuları manipüle etmek, böylece dolaşım ve lenfatik sistemlere yardımcı olmak - artrit ağrısını gidermek için kullanılır. Tüm bu yöntemler, her hastanın benzersiz ihtiyaçlarına hitap eden son derece bireyselleştirilmiş yaklaşımlar kullanır.

kayropraktik

Kayropraktik manipülasyon - özellikle, spinal manipülasyon tedavisi (SMT) - kronik sırt ağrısı hastaları için oldukça etkilidir. Çalışmalar, sahte manipülasyonlar ve etkisiz ve hatta zararlı olabilen diğer geleneksel tedavilerle karşılaştırıldığında, örneğin yatak istirahati [8] ve çekiş gibi önemli faydaları olduğunu göstermektedir.

SMT ayrıca çok çeşitli diğer ağrılı hastalıkları tedavi etmek için kullanılır.

Machine Translated by Google

fibromiyalji, karpal tünel sendromu ve migren dahil olmak üzere genel olarak ağrı ve sakatlı ğı gidermede geleneksel tedavilerden daha etkili olduğu bulunmuştur. [9]

Bununla birlikte, kayropraktik, omurga, boyun ve diğer eklemleri ayarlamaktan daha fazlası nı içerir. Romatoid artritten muzdarip insanlar için hasarı en aza indirmenin, durumun hı zı nı yavaşlatmanı n ve ağrı yı hafifletmenin birkaç yolu vardı r. Artrit için kayropraktik cephaneliğindeki diğer teknikler arası nda:

Şişmeyi azaltmaya ve ağrı ve sertliği azaltmaya yardı mcı olmak için ses dalgaları nı kullanan ultrason tedavisi

Hastanı n ağrı hissettiği belirli bir kaslara hafif bası nç uygulanması olan tetik noktası tedavisi (akupresüre benzer)

Enflamasyonu azaltmak için ı sı üretmeyen bir lazer kullanan düşük seviyeli veya 'soğuk lazer' tedavisi

Terapötik egzersizler ve esnemeler - özellikle RA'lı kişiler için güç ve dayanı klı lı ğı teşvik etmek için tasarlanmı ş fiziksel aktiviteler; ofiste veya evde yapı labilirler

Masaj

Genellikle kaslar, tendonlar ve bağlar dahil olmak üzere yumuşak dokulara odaklanan masaj terapisi, kronik ağrı yı hafifletmeye de yardı mcı olur. Onlarca farklı masaj tekniği olması na rağmen en çok çalı şı lanları İsveç masajı ve derin doku masajı nokta terapisidir. Cochrane Collaboration tarafı ndan yapı lan kapsamlı bir incelemede, masajı n, bel ağrı sı tedavisi için eklem mobilizasyonu, fizik tedavi, akupunktur ve gevşeme terapisi dahil olmak üzere diğer birçok tedavi yönteminden daha etkili olduğu gösterildi.

Daha da iyisi, tedavinin bitiminden sonra en az bir yı l sürdüğü gösterilen faydalı etkilerinin uzun ömürlü olması ydı . [10]

Kronik ağrı çeken hastalar üzerinde yapı lan bir başka çalı şmada, masaj terapisi kı sa vadede en az standart tı bbi bakı m kadar etkiliydi. Daha da önemlisi, geleneksel tedaviyi masajla karşı laştı ran üç aydan sonra, sadece masaj grubundakiler hala önemli bir gelişme gösterdi. [11]

Masajı n daha iyi kan dolaşı mı nı teşvik ettiği için işe yaradı ğı düşünülmektedir.

Machine Translated by Google

Etkilenen bölgelere lenf akı şı , ancak masajı n beyin tarafı ndan üretilen serotonin seviyelerini yükseltebileceği ve böylece vücudun ağrı kontrol sistemini modüle edebileceği de keşfedildi. Bir başka olası lı k da, derin gevşeme masajı nı n, ağrı yla ilişkili bir beyin kimyasalı olan P maddesi düzeylerini azaltan, onarı cı uykuya yardı mcı olması . [12]

Bakı r

Artrit için bakı r bilezik takmak kulağa eski bir folklor gibi gelse de ancak 1970'lerde başlamı ş gibi görünüyor. O zamanlar doktorlar, faydaları n hayal edildiğini ve herhangi bir ağrı kesicinin, hastalı ğı n doğal gelgitinden kaynaklandı ğı nı iddia ederek, onu elden çı karma eğilimindeydiler.

Daha sonra, artritli 300 kişiye gerçek bakı r bilezikler verilen, sahte olanlara benzeyen veya hiç olmayan kontrollü bir araştı rmaya göre, fikrin 'bir miktar terapötik değeri olduğu ortaya çı ktı '. [13] Sonuçlar, artrit hastaları nı n idrarları nda anormal derecede yüksek miktarlarda bakı r salgı ladı ğı ve bakı r metabolizması nı değiştirmiş olabileceği gibi daha önceki bir bulguyla ve daha yeni kanı tlarla uyumlu görünüyordu. [14] [15]

Peki bilezik bakı r kaynağı görevi gördüğü için mi çalı şı yor? 1976 çalı şması nı n yazarı Avustralyalı romatolog Dr Ray Walker'a göre, cevap kategorik bir 'evet'. Bakı r," diye iddia ediyor, "ciltle temas ettiğinde, insan teri ile etkileşime girer (bazen bileziğin altı nda yeşil bir tortu olarak görülür) ve böylece deri tarafı ndan emilir. Bileziği bakı rı n “zaman salı mı ” kaynağı olarak düşünün.'

Bileziklerin çalı şması nı n nedeni göründüğünden daha az gizemli. RA ne kadar kötüyse, kandaki bakı r seviyelerinin de o kadar yükseldiğini biliyoruz. RA hastaları nda sinovyal sı vı daki (eklemlerde bulunan) bakı r konsantrasyonları da hasta olmayanları nkinin üç katı dı r. Ancak bu bakı r konsantrasyonları ndaki artı ş, karaciğerde ve diğer bakı r depolayan dokularda bakı r seviyelerinde düşüşe yol açar. Bu lokalize bakı r eksiklikleri, bu dokularda RA'ya neden olabilecek bir demir artı şı na yol açar.

Bakı r bilezik kullanmak bu kayı p bakı rı n bir kı smı nı geri kazandı rı r. 300 hasta üzerinde yapı lan çalı şmada, her bilezik takı lı rken bakı r kaybetti. İlginç bir şekilde, sanayi öncesi Avrupa'da çok düşük RA insidansı bakı r kullanı mı na bağlanmı ştı r.

Machine Translated by Google

mutfak eşyaları ve tabaklar.[16]

Bakır ayrıca ağrı kesici için de etkilidir. 19. yüzyılda eğitimci, filozof ve sosyal reformcu Rudolf Steiner tarafından geliştirilen bütünsel bir tıp sistemi olan antropozofik tıp, bakır merhem ile uzun yıllar başarı elde etti.

RA'da ağrı için kullanılır.[17]

seçici antioksidanlar oluşturma yeteneğine bağlıdır.[18]

Ayrıca, bakır ve çinko tarafından enzimde katalize edilen bir reaksiyon yoluyla süperoksit radikallerini parçalayan bir enzim olan süperoksit dismutazın etkisiyle de çalışabilir.[19]

kaplıca tedavisi

Balneoterapi olarak da bilinen kaplıca tedavisi, eski kökleri olan başka bir yaklaşımdır. Ölü Deniz gibi maden sularında veya yaklaşık 34°C (93°F) sıcaklıktaki kaplıcalardaki termal sularda banyo yapmak, çeşitli artritik koşullardan kaynaklanan artrit ağrısını önemli ölçüde hafifletebilir.[20] Balneoterapi, sıcak veya soğuk hareketli sudan su masajını içerebilir. Çamur banyosu olarak vücuda uygulanan şifalı killer de sıklıkla kullanılmaktadır.

Artrit önleme için egzersiz

Düzenli orta dereceli egzersiz, eklem bozulmasını geciktirmek için gereklidir. Eklemlere baskı yapmayan ancak çevredeki kemikleri, kasları ve bağları güçlendiren aktiviteler, birçok artrit tipiyle baş etmede etkilidir ve ayrıca önleyici olabilir. Bağlarınızın normalden daha gevşek olduğunu biliyorsanız, bisiklete binmek, yürümek ve yüzmek iyi seçeneklerdir. Sadece ağırlık taşıyan veya yüksek etkili egzersizlerden kaçının.

Orta düzeyde egzersiz, vücudunuzun ileri yaşlara kadar sağlıklı kalmasına yardımcı olabilir. Kalp hastalığı ve artrit gibi mevcut sorunları olan yaşlı hastalar bile, sağlıklı bir egzersiz rejimine başladıklarında durumlarında iyileşme görürler. Bir çalışmada, diz osteoartriti olan 60 yaş üstü hastalar, 18 aylık aerobik egzersizden sonra durumlarında ve hareketliliğinde iyileşmeler fark ettiler. Genel olarak, düzenli egzersiz yapan yaşlı insanların kalpleri daha güçlüdür.

Machine Translated by Google

daha iyi dolaşı m, daha güçlü kemikler, daha iyi denge, daha az ağrı , daha iyi uyku kalitesi, daha keskin zihinler ve daha az kanser riski. [21]

Aerobik egzersizi

Her türlü aerobik egzersiz - dans, bisiklet, yüzme - stres yönetimi için mükemmeldir ve doğru şekilde yapı ldı ğı nda fibromiyalji de dahil olmak üzere her türlü artritin etkilerini hafifletmeye yardı mcı olur. Aerobik egzersizin ağrı seviyelerini azalttı ğı , depresyonu kaldı rdı ğı , uykuya yardı mcı olduğu ve genel enerjiyi arttı rdı ğı gösterilmiştir.

Erkek koşucularda artrit riski olduğuna dair çok az kanı t var gibi görünse de, aynı şey kadı nlar için geçerli değildir. Çoğu koşucu olan 80 kadar eski seçkin İngiliz kadı n sporcu üzerinde yapı lan bir araştı rma, özellikle dizin üst bacak kemiği veya femurla birleştiği yerlerde, kalça ve dizlerde, sporcu olmayanlara göre daha fazla osteoartrit riskine sahip oldukları nı buldu. [22]

Araştı rmacı lar, kadı nlarda ağı rlı k taşı yan spor aktivitesinin, dizlerde ve kalçalarda iki ila üç kat artmı ş osteoartrit (özellikle osteofit varlı ğı) riski ile ilişkili olduğu sonucuna varmı şlardı r.

Kalı cı diz yaralanması geçirip geçirmeyeceğiniz başka bir önemli hususla ilgilidir: eklem hizalaması . Her iki cinsiyeti de etkileyen ve osteoartrite yol açabilen spordan kaynaklanan en büyük sağlı k risklerinden biri dizine bağlanan bağları n yaralanması dı r. Kanı tlar, mesafe koşucuları nı n dizine bağlanan ve destekleyen bağları n gevşemesi nedeniyle gevşek diz eklemleri geliştirme riski taşı yabileceğini göstermektedir. Gevşek bir diz, özünde, daha eğilimli olan titrek bir dizdir. [23] İlgili ana bağlar, ön ve arka eklem yer değiştirmesidir. çapraz zamanda rahatça dönmeyi, diz eklemini kilitlemeyi ve eklemi destekleyen ve aynı bağlar

Şu anda kadı n sporcular için istatistikler ayı k. Koşma ve atlama sporları yla uğraşan kadı nları n dizlerini bükme olası lı ğı erkeklere göre dört ila sekiz kat daha fazladı r. ABD'de kadı n kolej sporcuları yı lda yaklaşı k 10.000 diz yaralanması yaşı yor. Birkaç teori, anatominin kadı nları koşu yaralanmaları na yatkı n hale getirdiğini öne sürüyor: daha geniş pelvis, koşarken ve hareket ederken dizin açı sı nı abartı r ve diz bağları nda bulunan kadı n hormonları , erkeklerinkinden doğal olarak daha esnek olmaları na neden olur. Kadı nları n daha az bacak kuvveti ve daha yavaş tepki süreleri de yaralanma riskini artı rabilir.

Machine Translated by Google

Kadı nlardan üç kat daha güçlü olan erkekler, daha hı zlı adı m atmak için yaratı lmı ştı r. Ön çapraz bağı n geçtiği femurdaki kemik boşluk da kadı nlarda erkeklere göre daha küçüktür ve bu da daha küçük bir hareket aralı ğı na yol açar.

Yorgun kaslar gevşek bağlara eşittir

Koşucular, basketbolcular ve halterciler arası nda diz gevşekliğini karşı laştı ran araştı rmalar, sı k squat yapan güç kaldı rı cı ları n, basketbolcular ve koşucular kadar ligamanları na fazla baskı uygulamadı ğı nı ve bunun dizin sürekli esnemesi ve ekstansiyonu olduğunu gösteriyor. – özellikle mesafe koşuları nda, rahatlama ve iyileşme şansı çok azdı r – bu, eklemler üzerinde daha fazla stres oluşturur.
24

Koşmak kı kı rdak için ne yapar? Bazı cevaplar, normalden daha fazla koşmak için özel bir koşu programı tarafı ndan eğitilen beagle'lar üzerinde yapı lan araştı rmalarda olabilir. Birkaç ay sonra, dayanı klı lı k tipi koşu egzersizi, kı kı rdakta bir azalmaya neden oldu; bu, araştı rmacı ları n ya bir 'düzensizlik ya da ... bir kolajen ağı ' olduğuna işaret ettiğine endişeler doğurmaktadı r. Koşmak için doğmuş insanlar için, [illegible] bu insanlara ne yapar?
25

Tüm bu kanı tlar, temelde rahatsı z edici birkaç soruyu gündeme getiriyor. İnsanlar olarak her gün kilometrelerce koşmamı z mı gerekiyor? Erkekler ve kadı nlar, özellikle özel eğitim olmadan, biri için iyi olan diğeri için iyi olmayabilecek kadar anatomik olarak farklı mı ?

Her zaman olduğu gibi, bir orta yol en mantı klı sı olabilir. Erkekler için osteoartrit o kadar endişe verici değildir, ancak bağlar üzerindeki etkiler olası bir endişe olabilir.
Koşuya başlamadan önce aşağı daki sayfalardaki önerilerden bazı ları nı eklediğinizden emin olun. Yorgun kaslardan kaçı nmak için, kardiyovasküler fayda için düzenli olarak minimumun ötesinde cezalandı rmadan önce iki kez düşünün.
Daha hafif bir koşu yapmayı düşünün.

Kadı nlar için, uzun ve yorucu günlük koşular, dizinizi destekleyen kasları güçlendirmek için özel eğitim almaya hazı r değilseniz, diz eklemi sağlı ğı için egzersizinizi çok ileri götürebilir ve sizi artrite yatkı n hale getirebilir.

Machine Translated by Google

Koşucular diz yaralanması nı nası l önleyebilir?

Koşmayı veya koşmayı seviyorsanı z, artrit geliştirme riskini en aza indirmek için aşağı daki tavsiyelere uyun:

Hamstringlerinizi geliştirin: Bilim adamları nı n keşfettiği gibi, eğitim almadan kadı nları n hamstring (arka uyluk) ve kuadriseps (ön uyluk) kasları arası nda önemli ölçüde farklı güçler vardı r. Egzersiz yapmadan önce, düzenli dikey sı çramalar ve ayak bileği sı çramaları yapı n (öncelikle alt bacakları ve ayak bileklerini kullanarak hı zlı zı playan sı çramalar) ve ayrı ca bir bacaktan diğerine atlayı n.

Güçlü baldı r, uyluk ve ayak bileği kasları ile diz çevresindeki kasları geliştiren egzersizler yapı n: Bunları n hepsi diz için hayati bir destek sağlar.

Kasları nı zı güçlendirmek için gerin: Bu, bir koşu programı na başlamadan önce çok önemlidir. Düzenli olarak koşmaya başladı ğı nı zda güçlü ve esnek olmanı z çok önemlidir. Kuvvet antrenmanı için kalça abdüktörlerine (dı ş kalçaları nı zdaki kaslar) ve dı ş rotator kaslara (kalçanı n yana doğru dönmesine izin veren uyluk kemiğinin üst kı smı na bağlı altı küçük kas) odaklanı n.

Çevikliği geliştirin: Bunu geliştirmeye yardı mcı olan egzersizler, refleks-tepki süresini artı rmak ve eklemlerin 'sürpriz hareketlerini' azaltmak için belirli kasları n hı zlı kası lmaları nı geliştirmeye yardı mcı olan hı zlı yön değişiklikleri yapmayı içerir.

Dairede kalı n: Düz yüzeylerde veya çimen gibi yumuşak yüzeylerde egzersiz yapı n.

Koşu ayakkabı ları nı zı düzenli olarak değiştirin: Her üç ila altı ayda bir değiştirin - yı pranmadan ve şok emme kapasitelerini kaybetmeden önce.

Dizlerinizdeki garip çatı rdama seslerine dikkat edin: Çoğu fizyoterapist 'tı klayan' dizlerden endişe duymaz, ancak ağrı , şişme veya başka değişiklikler gelişirse, bunlar dejeneratif eklem hastalı ğı nı n ilk belirtileri olabilir. Kontrol ettirin.

Çok yönlü olun: Haftalı k egzersiz programı nı zı , sadece koşmanı n yanı sı ra yüzme, yürüyüş veya bisiklete binme gibi diğer etkili olmayan veya düşük etkili aktivitelere başlayacak şekilde değiştirmeyi düşünün.

Dizlerini geliştirmek

Machine Translated by Google

Dizlerinizi destekleyen kasları güçlü tutmak ve artrit riskinizi en aza indirmek için hem erkekler hem de kadı nlar aşağı daki egzersizleri haftada en az üç kez yapmalı dı r.

- Ayak bileği eklemi esneme/uzatma: Baldı rları nı z bir bankta desteklenmiş olarak yerde yatarken ayak bileklerinizi esnetin ve uzatı n: 20 kez.
- Baldı r yükselir: Dizleriniz rahat, kalça genişliğinde açı k durun. Yavaşça ayak parmakları nı zı n üzerinde yükselin ve alçaltı n: 20 kez.
- Akciğerler: Bacakları nı zı sı rayla alı n, öndeki dizinizi bükerek bir bacağı nı zı 90 derecelik bir açı yla öne konumlandı rı n, diğer bacağı nı zı dümdüz arkaya konumlandı rı rken ön ayağı nı zı yerde düz tutun: her iki tarafta 5-10 yapı n.
- Squat jump: Ayaklar omuz genişliğinde açı k, kollar yanlarda olacak şekilde ayakta durun. Çömelme (sandalyeye oturacakmı ş gibi arkanı za yaslanı n ve oturun), kolları nı zı öne doğru hareket ettirin. Dizlerinizi dik tutun. Kalkarken, sanki tavana ulaşı yormuş gibi kolları nı z havada yukarı zı playı n. İnerken kendinizi tekrar çömelme pozisyonuna indirin. Bunu 10 kez yapı n. Hem çömelme hem de hamleler uyluk kasları nı zı geliştirecektir.

Dizleriniz titriyor mu? Diz gevşekliğini kontrol edin

Dizleriniz 'yol veriyor' gibi hissediyorsa, kendinizi bir artometre ile test ettirin. Bu cihaz 'çekmece' hareketini ölçer - alt bacak kemiğinin uyluk kemiğine göreli konumu. Çok ileri hareket edebiliyorsa – 'ön çekmece işareti' olarak adlandı rı lı r – muhtemelen gevşek ön çapraz bağları nı z olur ve bağ yaralanmaları na ve muhtemelen artrite daha yatkı n olursunuz.

Bağları nı zı n ne kadar gevşek olduğunu belirlemek için tüm ana eklemlerinizin hareket aralı ğı nı test edin: özellikle kadı nlarda genel bir eklem gevşekliği, yı rtı k bağ eğilimi ile bağlantı lı dı r. Şunları yapı p yapamayacağı nı zı test edin:

- Bileğiniz bükülüyken baş parmağı nı zla ön kolunuza dokunun
- Öne eğilin ve dizlerinizi düz tutarken avuçları nı zı yere koyun
- Dizinizi aşı rı uzatı n

Machine Translated by Google

- Dirseğinizi normal aralığın ötesine uzatın

Yukarıdakilerden herhangi birine 'evet' vermek, bağdan muzdarip olma olasılığınızın daha yüksek olduğunu gösterebilir.[26] Daha önceki yaralanmalar hakkında eğitimli bir fizyoterapistle konuşun ve gelecekteki yaralanmaları önlemek için egzersiz programınızı katılmak istediğiniz aerobik aktivite seviyesini akıllıca seçin. Ancak egzersizi bırakmayın!

Mümkünse yaralanmalardan kaçının, değilse •••

Yaşınız ne olursa olsun, ciddi eklem yaralanmaları – yırtık bağlar, yırtık kıkırdak veya kırık kemikler – yaşamın ilerleyen dönemlerinde artrite yol açabilir. Örneğin, genç ve genç erişkinken dizlerini yaralayan kişilerin 65 yaşına geldiklerinde bu tür yaralanmaları olmayanlara göre yaklaşık üç kat daha fazla osteoartrit olma olasılığı vardır.[27]

Sadece yaralanma olasılığının farkında olmak, bundan kaçınmanın en iyi yolu olabilir. Bununla birlikte, egzersiz sırasında bir yaralanma yaşarsanız, aşağıdaki alternatif tedavileri göz önünde bulundurun:

İltihaplı eklemler için iyi yağlar alın: Ağrılı ve iltihaplı eklemlerin tedavisinde esansiyel yağ asitlerinin (EFA'lar), özellikle omega-3'ün faydaları yıllardır iyi bilinmektedir. EFA'lar dejenere olmuş kıkırdak, kemik veya sinovyal membranları yeniden oluşturamazken, ağrıyı hafifletmede ve iltihabı azaltmada etkili olabilirler. Birçok çalışma, takviye olarak alınan hem omega-3 hem de omega-6 yağ asitleri ile artritik eklemlerin tedavisinde faydalar göstermiştir.[28]

Glukozamin takviyesi alın: Eklemler, iyi çalışması ve yaralanmayı önlemek için vücudun glikoz ve amino asit glutaminden yaptığı glukozamin gerektirir. Bununla birlikte, fiziksel olarak çok aktif olanlar, ihtiyaçlarını karşılamak için yeterince şey yapmakta zorlanabilirler. Bu ek ile ilgili araştırmaların çoğu osteoartrit hastaları ile yapılmıştır. Bir çalışma, glukozamin sülfatın ağrıyı hafifletmede NSAID ibuprofen'den daha etkili olduğunu buldu.[29]

İyileşmek için eski RICE yöntemini kullanın: Dinlenme, Buz, Sıkıştırma ve Yükselme.

Yürüme

Machine Translated by Google

Ter, harika bir eklem kayganlaştı rı cı dı r ve terlemeyi mantı klı bir şekilde artı rmanı n en iyi yolları ndan biri, tempolu bir yürüyüş yapmaktı r. Çok fazla egzersiz yapmadı ysanı z ve artritinizin derecesine bağlı olarak, önce kendinize kolay ve ulaşı labilir hedefler belirleyin. İlk çı kı şı nı zda bir mil denemeyin. Ancak haftada en az üç kez yürüyün ve zaman içinde gezilerinizin hı zı nı ve uzunluğunu istikrarlı bir şekilde artı rı n. Mantı klı yürüyüş ayakkabı sı veya spor ayakkabı giyin ve önce ı sı nmak için birkaç basit germe egzersizi yapı n.

Dikkat edilmesi gereken bir şey, ayakkabı nı zı n tasarı mı dı r. 'Mantı klı yürüyüş ayakkabı ları ' kulağa basit bir seçim gibi geliyor, ancak zorunlu değil. Aslı nda, ek destek sağlamak için tasarlanmı ş ayakkabı lar dizleriniz için genellikle en kötü şeydir ve hatta osteoartrit geliştirme şansı nı zı artı rabilirler. Bunun yerine, yeni bir çalı şma, esnek tabanlı ayakkabı ları n ve hatta "parmak arası " sandaletlerin eklemleriniz için daha iyi olduğunu keşfetti.

Chicago'daki Rush Üniversitesi Tı p Merkezi'ndeki araştı rmacı lar, osteoartritli 31 kişi üzerinde dört farklı ayakkabı türünü test ederek bu şaşı rtı cı keşfi yaptı lar. Tüm gün ayakları üzerinde duran sağlı k profesyonelleri tarafı ndan sı klı kla giyilen ve rahatlı k için tasarlanan özel terliklerin, esnek tabanlı ve parmak arası terlikli düz ayakkabı lara kı yasla kullanı cı nı n dizleri üzerindeki baskı yı artı rdı ğı nı buldular.

Anahtar, ayakkabı nı n sahip olduğu taban tipi gibi görünüyor: esnekse, diz eklemlerindeki yükü tı bbi diş telleri veya ayakkabı ekleri kadar etkili bir şekilde azaltabilir.
Normal düz ayakkabı lardan daha yüksek topuklu ayakkabı lar, özel bir yürüyüş ayakkabı sı nı n parçası olsalar bile diz için daha kötü olabilir. 30

Bisiklet sürmek

Bisiklete binme - içeride veya dı şarı da - başka bir harika ter kayganlaştı rı cı dı r. Bazı artrit hastaları , bisikletin cevap olduğuna yemin eder. Diğerleri, artritlerine hiç yardı mcı olmadı ğı nı , hatta daha da kötüleştirdiğini buluyor. Her şey bireye bağlı dı r. Unutmayı n, kendi hı zı nı zda ilerleyin, deneyin ve sizin için neyin işe yaradı ğı nı görün. Kalça veya dizinizde artrit varsa, yaslanmı ş sabit bir bisiklet (bacakları nı zı n tam altı nı zda olmadı ğı bisiklet) daha rahat olabilir, ancak yine de dönmeye ve dönmeye izin verir.
hareket.

Yüzme

Machine Translated by Google

Yüzme

Yüzme, nihai düşük etkili egzersizdir. Ayrı ca avantajlardan yararlanmak için iyi yüzmeyi bilmenize bile gerek yok. Sadece bacakları nı zı tekmelemek ve suyu kolları nı zla süpürmek, kasları ve eklemleri gevşetmeye ve canlandı rmaya yardı mcı olur. Ve araştı rmacı lar, bunun kemikleri güçlendirmek için yeterince kuvvet uygulayacağı nı söylüyor. Oregon, Portland'daki Gaziler İdaresi Tı p Merkezi analizi, yüzen erkeklerin kemiklerini egzersiz yapmayan erkeklerin kemikleriyle karşı laştı rdı ve yüzücülerin daha kalı n kemiklere sahip olduğunu buldu. Yürüyüşte olduğu gibi, ilk başta kolay hedefler belirleyin ve rutininizi daha kuvvetli bir antrenman içerecek şekilde oluşturun.

Bahçı vanlı k

Spor salonuna gitmek ya da bisiklet parkuruna gitmek istemiyor musunuz? Kendi arka bahçene ne dersin? Araştı rmacı lar, doğada olmanı n son derece rahatlatı cı ve stres önleyici bir tonik olduğunu bulmuşlardı r. Çapalama, yabani otları temizleme ve kazma, hepsi iyi kemik geliştirme faaliyetleridir. Ve tüm bükme ve kaldı rma, esneklik oluşturmaya ve kas tonusunu artı rmaya yardı mcı olur. Ayrı ca, bahçeniz harika görünüyor. Diz artritiniz varsa ve herhangi bir süre diz çöküyorsanı z, minder kullandı ğı nı zdan emin olun.

Tai chi'yi al

Tai Chi Chuan, yaklaşı k 1500 yı l önce geliştirilmiş bir dövüş sanatı dı r. Parklarda uygulandı ğı nı gördüğümüz versiyon, her yaştan insanı n uygulayabileceği hafif bir egzersiz rejimi, El Formu olarak bilinir; zihni keskin ve uzuvları ve eklemleri ağrı lardan uzak tutmaya yardı mcı olabilecek ellerle yapı lan bir dizi yavaş hareket. ağrı lar. Felsefesinin kökleri, vücudun chi veya enerji sistemi ile çalı şan Geleneksel Çin Tı bbı na (TCM) dayanmaktadı r.

TCM doktorları na göre, vücudun enerjisi (chi) bloke olduğunda, durgunlaştı ğı nda, fazla veya eksik olduğunda chi dengesizliği oluşur. Bu durumlardan herhangi biri hastalı ğa yol açabilir ve akupunktur ve TCM bitkileri tı kanı klı kları gidermeye ve chi'nin tekrar özgürce hareket etmesine yardı mcı olabilir.

Tai chi, hareketleri chi'nin akması nı sağladı ğı için önleyici bir yöntemdir. Ayrı ca artriti iyileştirmeye yardı mcı olur. Ve gerçekten öyle olduğunu gösteren birçok kanı t var

Machine Translated by Google

Bu, Batı tıbbı için gerçek bir sorun teşkil ettiği anlamına gelir. Hareketlerinin yin (dişil/negatif elektromanyetik yükler) ve yang'ı (eril/pozitif elektromanyetik yükler) yeniden dengelemesi ve vücudun chi veya qi akışını ayarlaması gerekiyor.

Tai chi, artrite kesinlikle yardımcı olduğunu ve yaşlılarda düşmeleri önlediğini gönülsüzce kabul eden Birleşik Krallık Ulusal Sağlık Servisi (NHS) tarafından tavsiye edilmektedir. Doktorlara inandırıcı gelmese de, Tai chi'nin birçok faydasını kanıtlayan bir yığın kanıt var. Bir çalışma, ağrı seviyelerini azaltmanın ve hareket ve eklem sertliğini iyileştirmenin ilaçsız harika bir yolu olduğu sonucuna varmıştır. 31

Fibromiyalji hastaları, 12 hafta boyunca her gün Tai chi uyguladıktan sonra daha az ağrı ve daha iyi bir yaşam kalitesi hissettiklerini bildirdiler.

İlginç bir şekilde, semptom şiddetindeki iyileşmeler, egzersizi bıraktıktan sonra en az üç 32 Oniki etti. artriti iyileştirmek için de en uygun zaman gibi haftalık sürekli uygulamalardan 72 kadın bulunmuştur. grup, üç aylık günlük seanslardan sonra eklem ağrıları ve sertliklerinin düzeldiğini söyledi.

33

Başka bir osteoartrit çalışması, Tai chi'nin eklem ağrısını ve sertliğini azalttığını ve ayrıca daha sağlıklı bir diyet ve daha iyi stres gibi olumlu davranışları desteklediğini buldu. Altı kadınlarda kemik kaybı 34 yavaşlatma yeteneğinde 35 belgelendiği gibi, menopozdan sonra artritli

Yoga ayrıca bazı uygulayıcılar tarafından artrit semptomlarını hafifletmenin güçlü bir yolu olarak, belirli duruşlar veya artrite yardımcı olmak için tasarlanmış asanalar ile şiddetle tavsiye edilir, ancak onu artriti rahatlatmak için kullanmayı düşünüyorsanız, kalifiye bir uygulayıcı bulduğunuzdan emin olun. hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur.

Meditasyon iltihabı azaltır

Farkındalık meditasyonu, kalp hastalığı, artrit ve astım da dahil olmak üzere bir dizi sağlık sorununda önemli bir rol oynayan kronik iltihabı azaltabilir. Dikkati şu anda tutmak için nefese, beden duyumlarına ve düşüncelere odaklanan teknik, psikolojik stresle ilişkili iltihabı azaltmanın en etkili yollarından biridir. araştırmacılar

Machine Translated by Google

Wisconsin-Madison Üniversitesi'nden araştı rmacı lar, ilaçtan yardı m almayan kişilerde ilaçlara etkili bir alternatif olabileceğini söylüyor.

Meditasyon, beslenme, fiziksel aktivite ve müzik terapisi gibi diğer stres azaltı cı alternatiflerle birlikte kullanı lmı ştı r. Bir deneyde, son üç yaklaşı mı birleştiren bir program, üçünün de psikolojik ve fiziksel stres tepkilerini dikkatliliğe benzer derecede azalttı ğı nı , ancak yalnı zca farkı ndalı k meditasyonunun stresle ilişkili iltihabı da azalttı ğı nı gösterdi .

Yaşam tarzı nı zı temizleyin

Aşağı daki basit yaşam tarzı seçenekleri, eklem sorunları nı n önlenmesine de yardı mcı olacaktı r:

saf su iç

Daha yüksek kombine kanser riski ile ilişkili olan klorlu su, deri döküntülerinden bağı rsak [37] semptomları na, artrit ve baş ağrı ları na kadar alerjik semptomlara neden olabilir. Filtrelenmiş musluk suyu, plastikleri kapları ndan sı zdı rabilen plastik şişelerdeki şişelenmiş sudan daha iyidir. Kuyu suyu ve kaynak suyu, çok fazla mineral veya bakteri içermediği sürece idealdir.

Günde iki kez dişlerinizi fı rçalayı n

Evet, dişlerine ve diş etlerine iyi bakmayan kişilerin, günde iki kez dişlerini fı rçalayan ve düzenli olarak diş hekimine gidenlere göre kalp hastalı ğı na yakalanma olası lı ğı yüzde 70 daha fazladı r. Ancak University College London'dan araştı rmacı lar, ağı z sağlı ğı kötü olanları n, artrit gibi durumlarla bağlantı lı bir iltihaplanma belirteci olan yüksek düzeyde C-reaktif proteinden muzdarip olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu söylüyor. Doktorlar diş ve diş eti sağlı ğı nı n önemini ve bunun genel sağlı kla ilişkisini anlamaya başlı yor ve 2010 yı lı nda yapı lan bir araştı rma bu noktayı pekiştiriyor.
[38]

Ayrı ca periodontal hastalı k ile romatoid artrit gibi diğer inflamatuar durumlar arası nda da bir ilişki var gibi görünmektedir. Brezilya'da 39 RA hastası ve 22 sağlı klı kontrol üzerinde yapı lan bir çalı şmada, bilim adamları , tipik artritik hastanı n, normal artritli hastalardan daha az dişe ve daha yüksek düzeyde diş plağı ve diş eti hastalı ğı na sahip olduğu sonucuna vardı lar.

Machine Translated by Google

genel, artritik olmayan popülasyonda bulunur. [39]

Kimyasal hassasiyetlerinizi bilin

Kimyasal gı da katkı maddeleri veya gazlı ı sı tma olsun, kimyasal hassasiyetler de artrit ile bağlantı lı dı r. Gaz kazanı nı zı açı k havada üstü kapalı bir sı ğı nağa taşı mayı ve elektrikle yemek pişirmeyi düşünün. Gazlı ocaklar ve gaz ve yağ yakan kazanlar tarafı ndan püskürtülen nitrojen dioksit, özellikle bu çift cam çağı nda evde yoğunlaşı r ve artrit, astı m ve diğer alerjilerle ilişkilendirilir. Bir Amerikan araştı rması , gazlı ocakları n 200-400 ppb (milyarda parça) nitrojen dioksit konsantrasyonları ürettiği sonucuna varmı ştı r; bu, gazlı ocaklı ortalama bir mutfağı n, genellikle hükümet sağlı k uyarı ları nı n eşlik ettiği kirlilik seviyeleriyle karşı laştı rı labilir bir atmosfere sahip olduğu anlamı na gelir.

Bu implantları hendek

Tuhaf görünse de silikon jel meme implantları ve diğer silikon protezler eklemlerde şişme, ağrı , ateş ve kronik yorgunluk gibi artrit benzeri semptomlara neden olabilir. Sorun, artrite bağlı olan kolajen antikorları nı teşvik etmeleri gibi görünüyor. [40] Kadı nları n hepsi olmasa da bazı ları nda göğüs implantları çı karı kayb kdarı sgöö ürüş ülmptomları nı n

Bağlanı n

Yalnı zlı k tamamen öznel bir deneyimdir. Bireyler geniş bir arkadaş çevresine sahip olabilir ve yine de yalnı z hissedebilir veya sadece bir veya iki arkadaşı olup bir topluluğun parçası hissedebilir. Evlilik, çoğumuzun sahip olduğu en önemli ilişkidir ve partnerimizle hissettiğimiz yakı nlı k duygusu, izolasyon veya bağlantı duygumuzu belirleyebilir.

İki çalı şma, arkadaşlı ğı n artrite karşı korunmaya nası l yardı mcı olduğunu gösteriyor. Romatoid artritli 255 kişiyle yapı lan ilk çalı şma, mutlu bir evliliği olan kişilerin durumları ndan daha az acı hissettiklerini buldu. Maryland, Baltimore'daki Johns Hopkins Tı p Okulu'ndaki araştı rmacı lar, 'sı kı ntı sı z' bir evliliğe sahip olanları n, evli olanlardan daha düşük ağrı seviyeleri bildirdiklerini buldular.
bekar veya 'sı kı ntı lı ' bir evlilik yapmı ş. [41]

Tavı r her şeydir

Machine Translated by Google

Tavı r her şeydir

Stres ve depresyon, her ikisi de kronik inflamatuar bozukluklar olan romatoid artrit ve jüvenil idiyopatik artrit üzerinde önemli etkilere sahiptir. Almanya'daki Regensburg Üniversitesi Kliniğindeki bilim adamları , stresin 42 romatoid artrit semptomları nı daha da kötüleştirebilecek bir dizi biyolojik sürece neden olduğunu gösterdi.

Bu, strese bağlı iltihaplanmaya karşı korunma söz konusu olduğunda bir gülümseme ve iyi bir tutumun en kolay koruma olabileceği anlamı na gelir. Sosyallik, olumlu duygular ve genel dı şa dönüklük, birçok çeşidin iltihaplanma koşulları na karşı daha fazla dirençle ilişkilendirilmiştir. 43

Dı şa dönük değil mi? Endişe etmeyin. İşin püf noktası , olumlu düşünmek, bağlantı da kalmak ve enerjik ve hayata dahil olmak gibi dı şadönüklük belirtilerinin çoğunu hayatı nı za dahil etmek gibi görünüyor. Ve kahkaha, öyle görünüyor ki, gerçekten en iyi ilaç olabilir.

Amerikalı siyasi gazeteci ve yazar Norman Cousins, kalp hastalı ğı ve şiddetli artritten (ankilozan spondilit) muzdaripti. Hayatta kalma şansı nı n çok az olduğu söylendiğinde, mega dozlarda C vitaminine odaklanan ve olumlu bir tutum geliştiren bir iyileşme programı geliştirdi. Her şeye rağmen tedavisini saatlerce Marx Brothers filmlerini izlemeye borçlu. '10 dakikalı k gerçek göbek kahkahası nı n anestezik bir etkisi olduğunu ve bana en az iki saat ağrı sı z uyku vereceğini mutlu bir şekilde keşfettim' dedi.

'Gülmenin ağrı kesici etkisi geçtiğinde, sinema projektörünü yeniden açardı k ve bu, nadiren de olsa, ağrı sı z bir başka döneme yol açardı .'

Çok sayı da araştı rma, iyimserlerin karamsar meslektaşları na göre daha uzun yaşadı ğı nı ve daha sağlı klı olduğunu gösteriyor. New York'taki Rochester Üniversitesi Tı p Merkezi'nden araştı rmacı lar tarafı ndan 2009'da yapı lan bir araştı rma, dı şadönüklerin, özellikle de yaşamla yüksek düzeyde meşgul olanları n, dı şa dönüklük düzeylerinin çarpı cı biçimde daha düşük olduğunu keşfetti. kanları nda inflamatuar kimyasal interlökin-6 (IL-6). 44 IL-6, stresin önemli bir göstergesidir ve yüksek seviyeler, romatoid artrit ve koroner kalp hastalı ğı gibi çeşitli inflamatuar hastalı klarla bağlantı lı dı r. 45 IL-6, aynı zamanda, ölüm riskinin de yaşla tahmin edicisidir; 1.293 kişilik bir çalı şmada, kanları nda en yüksek seviyelere sahip 65 yaş üstü kişilerde ölüm riskinin, en düşük seviyelere (1,9pg/ml'den az) sahip kişilere kı yasla iki katı na çı ktı ğı bildirilmektedir. sağlı klı yetişkinler 46 üzeri 65.

Machine Translated by Google

Araştı rmanı n baş araştı rmacı sı Benjamin Chapman'a göre, 'Fiziksel aktivitenin ötesinde, bazı insanlar bu doğuştan gelen enerjiye, onları doğal olarak hayata dahil eden egzersizden ayrı olarak sahip gibi görünüyor.' Belki de sağlı ğı koruyucu bir rol oynayan bu élan vital'dir .[47]

Machine Translated by Google

13. Bölüm

BİR BAKIŞTA SİZE YARDIMCI OLACAK İPUÇLARI

ARTRİT ÖNLEYİN YA DA ANLAŞMA

İşte bu kitapta özetlenen gerçeklerin ve gözlemlerin çoğunu özetleyen bir hı zlı referans kontrol listesi. Artrit geçmişiniz varsa, bu programı yalnı zca kalifiye, deneyimli bir profesyonelin gözetiminde uygulamanı z önerilir. Ayrı ca, bireysel ihtiyaçları nı za bağlı olarak değişebileceğinden, alacağı nı z takviyelerin dozları hakkı nda beslenme bilgisi olan bir uzmana danı şı n.

Artritten Kurtulmak İsteyen Sağlı klı İnsanlar İçin

- Boynunuzun her zaman bükülmediğinden ve bilgisayar monitörünüzün göz hizası nda olduğundan emin olun; sürüş sı rası nda eğilmeyin; Duruşunuzun her zaman boynunuzu desteklediğinden emin olun. Gün boyunca pozisyonları nı zı değiştirebilmeniz için ayakta durmanı za ve oturmanı za izin veren bir masa kullanmayı düşünün.
- Tekrarlayan hareketlerden kaçı nı n. Tekrarlayan işler yapmak zorundaysanı z, sı k sı k mola verin, gerin, boyun ruloları , bilek ve parmak egzersizleri yapı n veya biraz yoga yapı n.
- Eklemlerinizi desteklemek için güçlendirme egzersizleri ve ağı rlı k çalı şmaları ile bileklerinizi, dirseklerinizi ve dizlerinizi oluşturun.
- Bağları ve kasları esnek tutmak için düzenli olarak germe egzersizleri yapı n.
- Yürümekten, bisiklete binmekten, yüzmekten ve hatta dans etmekten hoşlandı ğı nı z (yani yapacağı nı z anlamı na gelir) iyi bir kardiyo rutini oluşturun. Haftada en az üç kez kardiyo aktivitesi yapı n.

Machine Translated by Google

- Kadı nlar için, uzun ve yorucu günlük koşuları n, dizinizi destekleyen kasları güçlendirmek için özel bir eğitime katı lmaya hazı r olmadı ğı nı z sürece, egzersizinizi diz eklemi sağlı ğı için çok ileri götürebileceğini unutmayı n.
- Yaralanı rsa, kaslara ve eklemlere iyileşme şansı verin.
- Bir yaralanma yaşarsanı z, iyileşmek için eski RICE yöntemini kullanı n: Dinlenme, Buz, Sı kı ştı rma ve Yükselme.
- Aspirin ve ibuprofen gibi steroid olmayan antienflamatuar ilaçlardan (NSAID'ler) kaçı nı n.
- Fazla kilolu ise: kilo verin.
- Düşük iltihaplı bir diyete geçin.

Diyet yönergeleri

- Enflamasyonu azaltan sebze ve meyveler ağı rlı klı bir diyet tercih edin.
- Brokoli, yapraklı yeşillikler ve parlak renkli sebzeler, yaban mersini, çilek, kı rmı zı ve siyah ahududu ve ananas gibi özellikle iyidir.
- Beyaz patates yerine tatlı patates ve tatlı patates yiyin.
- Derin su balı kları (somon, morina, pisi balı ğı) yiyin.
- Vejetaryen değilseniz organik tavuk ve hindi yiyin.
- Organik serbest dolaşan yumurtaları yiyin.
- İşlenmiş yiyecekleri, kı zarmı ş yiyecekleri, şekeri ve glüteni, yapay tatlandı rı cı ları , MSG'yi, yapay katkı maddelerini, mı sı rı , hidrojene bitkisel yağları ve tüm gazlı içecekleri ortadan kaldı rı n.
- Kı rmı zı etleri ve süt ürünlerini, alkolü, tahı lları , makarnaları , kafeini ortadan kaldı rı n veya azaltı n.
- Organik olun – GDO'lardan (genetiği değiştirilmiş organizmalar) ve vücudu tahriş eden ve onu bir iltihaplanma moduna zorlayan diğer sentetik 'gı dalardan' kaçı nmanı n tek yolu budur.

Machine Translated by Google

- Düşük ı sı da pişirmek için sı zma zeytinyağı (organik) ile pişirin; yüksek ı sı da pişirmek için organik hindistancevizi, avokado yağı , tereyağı (organik) veya ghee kullanı n.

- Omega-6 yağ asitlerinizi yaklaşı k olarak omega-3 yağ asitleri ile dengeleyin. 4:1 oranı .

Yaşam tarzı yönergeleri

- Saf filtrelenmiş su (plastik şişede değil) için ve florürü ortadan kaldı rı n.
- İyi ağı z hijyeni uygulayı n.
- Herhangi bir meme implantı ndan kurtulun.
- Dı şarı çı kı n ve sosyalleşin – insanlarla birlikte olmak ruh halinizi yükseltir.
- Olumlu bir tutum sergileyin.
- T'ai chi, yoga ve/veya farkı ndalı k meditasyonu yapı n

Artritiniz varsa

- Bağı rsakları nı zı düzenleyin. Artrit semptomları na neden olduğu gösterilen kandida aşı rı büyümesi, parazitler veya sı zdı ran bağı rsak, düşük mide asidi ve fruktoz intoleransı için test yaptı rı n.
- Gı da ve çevresel alerjiler için test yaptı rı n ve alerjenleri diyetinizden ve yaşam tarzı nı zdan çı karı n.
- Diyetinizi düşük iltihaplı bir diyete değiştirin. Süt ürünleri ve buğday, kı rmı zı et, tüm itüzümü, işlenmiş gı dalar ve şeker yüklü gı dalar gibi büyük yaygı n alerjenlerden kaçı nı n.

- Günde en az sekiz bardak saf su için.
- Taze zencefil suyu, özü veya çay için.
- Magnezyum (Epsom tuzları) içeren mineral banyoları yapı n.
- Dolaşı mı artı rmak ve ağrı yı azaltmak için masaj seansları yapı n.

Machine Translated by Google

artrit.

- Aşağı daki eklem sağlı ğı takviyelerinden bir veya daha fazlası nı düşünün:
  - » Glukozamin: 3,200 mg/gün'e kadar
  - » Kondroitin: 3.600 mg/gün'e kadar
  - » Bromelain: 750-1.000 mg/gün – genellikle dört bölünmüş dozda
  - » Kollajen hidrolizat: 1.200 mg/gün'e kadar
  - » CH-Alfa
  - » Hyaluronik asit: 40mg/gün
  - » MSM (metilsülfonilmetan): bölünmüş dozlarda günde 1200 mg'a kadar
  - » SAM-e (S-adenosilmetiyonin): bölünmüş olarak 1.200 mg/gün'e kadar dozajlar
  - » Avokado/soya fasulyesi sabunlaşmayan (ASU)
- Artriti hafifletebilecek bu beslenme artı rı cı takviyeleri deneyin:
  - » C Vitamini: 1-3g/gün
  - » B vitaminleri: Dengeli bir B kompleksi takviyesi ve 25 mg B5'e kadar günlük dozlar alı n; 900mg-4g niasinamid (ancak tı bbi gözetim altı nda ve gün boyunca bölünmüş dozlarda); ve 800 mcg B12 ve folik asit içerir.
  - » D3 Vitamini: 2.000 IU/gün
  - » B3 Vitamini: 250–500 mg/gün
  - » E Vitamini: 1.200 ila 1.800 IU/gün
  - » Bor
  - » Astaksantin: 300mg/gün
- Akupunkturu deneyin, tüm alternatif tedaviler gibi bilimsel

Machine Translated by Google

başarı kanı tı

- Bu homeopatik ilaçları deneyin:

  » Gut benzeri durumlar için benzoik asit. Gut hastalı ğı na da iyi gelir: Aconite, Belladonna, Bryonia, Clochicum veya Ledum

  » Bryonia Alba tarafı ndan kötüleştirilen iltihaplı ağrı için hareket

  » Artritik dizler için CalcCarb

  » Egzersizle daha da kötüleşen artrit ağrı sı için Colchicum

  » Gut ve eklem apseleri için Guaiacum

  » Romatoid artrit kaynaklı sinir ağrı sı tedavisinde Hypericum

  » Gut ve romatizma için Ledum pal

  » İlk ağrı lı hareket sürekli hareketle düzeldiğinde Rhus toksini

  » Romatoid artrit için Paloondo

- TENS, darbeli elektromanyetik alanlar (PEMF'ler) veya kraniyal EM uyarı mı gibi elektromanyetik tedavilerle deneyler yapı n.

- Qigong, Reiki ve Therapeutic Touch gibi enerji tı bbı tekniklerini deneyin.

- Bitkisel ilaçlara bakı n:

  » Bromelain: 750-1.000 mg/gün – genellikle dört bölünmüş dozda

  » Çörek otu: Yemeklerle birlikte 1 tatlı kaşı ğı çörek otu yağı

  » Kurkumin: 400–800mg/gün

  » Zencefil: Günlük 2-4 gr taze zencefil suyu, özü veya çay. Veya ovmak ağrı lı bir eklem üzerine doğrudan zencefil yağı

  » Meta050: Dört hafta boyunca günde üç kez 440mg, ardı ndan dört hafta boyunca günde iki kez 880mg

Machine Translated by Google

» Pycnogenol®: ürün ambalajı nda veya
uygulayı cı

» Kuşburnu tozu

» Şeytanı n Pençesi: Günde üç kez 750 mg

» Guggul: 500mg/gün yemekle birlikte alı nı r

» Geleneksel Çin Tı bbı bitkileri Shu Guan Wen Jing ve Shu
Guan Qing Luo

» Cayenne kreması

" Söğüt kabuğu

- Yaşam tarzı ve takviyeler ağrı ya ve kı sı tlı hareketliliğe son vermiyorsa, doktorları n hasarlı eklemleri iyileştirmek için kendi kök hücrelerinizi kullandı ğı cerrahi olmayan ameliyatı düşünün.

Machine Translated by Google

REFERANSLAR

giriiş

1. Clin Exp Rheumatol, 1999; 17: S13–9

Machine Translated by Google

Bölüm I: Geleneksel Yaklaşı m

Bölüm 1: Modern Tı bbı n Artrit Teorisi

1. Çevre Sağlı ğı Perspektifi, 2010; 118: 957–
61 2. Lancet, 1997; 349: 1277–81

Machine Translated by Google

Bölüm 2: Birinci Basamak Ağrı Tedavisi

1. N Engl J Med, 1991; 325: 87–91 2.
Gøtzsche, P. Ölümcül İlaçlar ve Organize Suçlar, How Big Pharma Has Corrupted Healthcare.
Radcliffe Publishing Ltd, 2013 3.
Lancet, 1989: 519–22; Osteoartrit Kı kı rdak, 1999; 7(3): 319–20; Osteoartrit Kı kı rdak, 1999; 7(3): 343–4; Osteoartrit
Kı kı rdak, 1999; 7(3): 345–7; J Rheumatol, 1995; 22(10): 1941–6; Artrit Rheum, 2005; 52(10): 3137–42 4. Radcliffe
Publishing, 2013 5. Dan Med Bull, 1990; 37: 329–36 6. Clin Evid, 2004; 12: 1702–10 7. Scand J Rheum Suppl, 1992;
92: 21–4 8. Gut, 2002; Ek 3: III25–30 9. Am J Med, 1998; 105(1B): 31S-38S 10. BMJ, 2011; 342: c7086 11. Gasteroenterology
Insights, 2013; 5(1):3 12. Amerikan Gastroenteroloji Koleji Yı llı k Bilimsel Toplantı sı nı n Tutanakları , 15 Ekim
2007
13. Lancet Nöroloji, 2007; 6: 487–93 14.
Lancet Neurology, 2007; 6: 487–93 15. BMJ,
1995; 310: 827–30 16. BMJ, 2004; 329: 324
17. BMC Tı p, 2006; 4: 22 18. Aliment
Pharmacol Ther, 2008; 27: 31-40 19. Lancet,
1996; 348: 1413–6 20. BMJ, 2002; 325: 988 21.
Hücre Temsilcisi, 2014; 8: 1241–7 22. http://
www.bccancer.bc.ca/drug-database-site/
Drug%20Index/Rituximab_monograph_1Sep2014.pdf
23. N Engl J Med, 1992; 327: 749-54; Gastroenteroloji, 1993; 104: 1832–47 24. Inflammofarmakoloji, 2005; 13: 419–
25 25. BMJ, 2005; 331: 1310–6 26. Am J Med, 2005; 118: 1271–8 27. JAMA, 2000; 284: 1247–55 28. BMJ, 1999; 319:
1518 29. Journal Nor Laegeforen, 2002; 122: 476–80 30. N Engl J Med, 2005; 352: 1071–80 31. Drug Saf, 2005; 28:
803–16 32. N Engl J Med, 2002; 347: 2104–10 33. Curr Pain Baş Ağrı sı Temsilcisi, 2005; 9: 377–89 34. www.fda.gov/
ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm453610.html

Machine Translated by Google

Bölüm 3: İkinci Basamak Tedaviler

1. İlaç Saf, 2002; 25:173–97 2.
Artrit Rheum, 1990; 33: 1449–61 3. N Engl
J Med, 1994; 330: 1368–75 4. J Clin
Epidemiol, 1993; 46: 315–21 5. Drugs Ther
Bull, 1993; 31:18 6. N Engl J Med, 1994;
330: 1368–75 7. Drugs Ther Bull, 1993;
31:18 8. Romatoloji, 2000; 39: 1374–82 9.
Ann Rheum Dis, 2001; 60: 566–72 10. Eur
J Rheumatol Inflamm, 1991; 11: 148–61
11. Ann Rheum Dis, 1990; 49: 25–7 12. N Engl J Med,
1994; 330: 1368–75; Ann Rheum Dis, 1990; 49: 25-7
13. Drugs Ther Bull, 1993; 31:18 14. Cannon GW, Ward JR. 'Sitotoksik ilaçlar ve
sülfasalazin', McCarty DJ, ed. Artrit ve Müttefik Koşullar. Philadelphia, PA: Lea
& Febiger, 1989 15. Ann Rheum Dis, 1985; 44: 194–8 16. Ann Rheum Dis, 1985; 44: 194–8 17. J Rheumatol Suppl,
1988; 16: 9-13 18. Drugs Ther Bull, 1993; 31:18 19. Artrit Rheum, 1979; 22: 832 20. APLAR J Rheumatol, 2006; 9:
165–9 21. Tı p (Baltimore), 2005; 84: 291-302; Prescrire Int, 2004; 13: 171–5 22. Expert Opin Drug Saf, 2005; 4: 637–
41 23. Arthritis Rheum, 2005; 52: 2513–8 24. Prescrire Int, 2004; 13: 171–5 25. Romatoloji (Oxford), 2005; 44: 714–20
26. Rev Mal Respir, 2004; 21: 1107–15 27. Neth J Med, 2005; 63: 112–4 28. Uzman Opin Drug Saf, 2005; 4: 637–41 29.
Ann Intern Med, 2008; 148(2): 124–34 30. J Pharmacol Pharmacother, 2013; 4 (Ek 1): S94–8 31. Br J Ophthalmol, 1998;
82: 704–8 32. Ann Intern Med, 1993; 15; 963–8 33. Alerji Astı m Clin Immunol, 2011; 7: 13 34. Artroskopi, 1985; 1: 68–
72 35. JAMA Stajyer Med. 2013; 173(6):444-9

Machine Translated by Google

4. Bölüm: Artrit Ameliyatları

1. Artrit Rheum, 1993; 36: 289–96 2. N
Engl J Med, 2002; 347: 81–8 3. J Bone
Joint Surg Am, 2001; 83-A: 1524–8; Açta Ortopedik Tarama, 2000; 71: 19–27 4. Arch Intern
Med, 2002; 162: 1465–71 5. J Bone Joint Surg Br, 1994; 76-B: 701–12 6. N Engl J Med, 1996;
335: 133–4 7. Curr Opin Rheumatol, 1994; 6: 172–6 8. J Bone Joint Surg Br, 1988; 70: 539–
42 9. J Natl Cancer Inst, 2001; 93: 1405–10 10. J Bone Joint Surg Am, 1997; 79: 1599–617 11.
J Bone Joint Surg Br, 1995; 77-B: 520–7 12. Lancet, 2012; 379: 1199–1204 13. Clin Orthop,
1996; 329 Ek: S78-88; Clin Orthop, 2000; 379: 123-33 14. Açta Orthop, 2007; 78(6):746–54; J
Artroplasti, 2006; 21(6 ek 2):17–25 15. J Bone Joint Surg Br, 1999; 81(5): 835–42; Açta Orthop
Scand, 1998; 69: 253–8; Clin Orthop, 2001;

393: 112–20
16. JAMA, 1994; 271: 1349–57 17.
J Bone Joint Surg Am, 1991; 73(6): 848–57 18. Artrit
Romatol, 2014; 66: 2134–43 19. Öğretim Kursu
Dersi, 2008; 57: 383–413 20. Ayak Bileği İç, 2000;
21: 182–94 21. J Am Acad Orthop Surg, 2000; 8:
200–9 22. J Bone Joint Surg Am, 2003; 85: 923–36
23. J Bone Joint Surg Am, 2007; 89(9):1899-905 24.
J Bone Joint Surg Am, 2001; 83-A: 219–28 25. J Bone
Joint Surg Am, 2006; 88: 526–35; Açta Orthop Scand,
1981; 52: 103–5 26. J Bone Joint Surg Br, 2005; 87-B: 343–7 27. Ayak Bileği İç, 2008; 29: 3–
9; Açta Orthop Scand, 1981; 52: 103–5 28. Amerikan Ortopedi Spor Hekimliği Derneği,
haber bülteni, 15 Mart 2014 29. N Engl J Med, 2002; 347: 81–8

Bölüm II: Artrite Diyet Yaklaşı mı

5. Bölüm: Yaşlı lı k Değil, İltihap 1. http://med.stanford.edu/ism/2011/november/
osteoarthritis.html 2. Nat Med, 2011; 17: 1674–9 3. Ann Allergy, 1949; 7: 200 4.
Lancet, 1986; 1: 236–8 5. Lancet, 1991; 338: 899–902 6. J Neurol Orthop Med Surg,
1993; 12: 227–31 7. J Neurol Orthop Med Surg, 1993; 12: 227–31; J Stajyer Acad
Prev Med, 1979; 7: 31–7

Machine Translated by Google

8. Artrit Res Ther, 2006; 8 (Ek 1): S2; Br J Rheumatol, 1987; 26: 303–6 9. Toksikoloji, 1992;
73: 127–46 10. Crit Rev Ökaryot Gene Expr, 2011; 21: 131-42; Temel Clin Pharmacol
Toxicol, 2014; 114: 103–8 11. Arthritis Rheum, 2012; 64: 2927–36 12. Nutr Metab (Londra), 2010; 7: 32 13.
www.sciencedaily.com/releases/2010/01/100125123231.htm 14. J Autoimmun, 1994; 7: 775–89 15. Clin Exp
Rheumatol, 1990; 8: 75–83 16. Gut, 1986; 27: 1292–1297 17. Gut, 1998; 43(4): 506–11 18. Elife, 2013; 2: e01202 19.
Temel Sağlı k Yayı nları , 2. baskı , 2014; veya www.groundology.com/research/thermographic_histories_2004.pdf

web sitelerine bakı n:

6. Bölüm: Gizli Bağlantı : Bağı rsakları nı z

1. J Adv Med, 1993; 6: 67-82; Clin Dev Immunol, 2013; 2013: 872632; Otoimmün Dis, 2012; 2012:
539282; Clin Diagn Lab İmmünol, 1997; 4(4): 393–9
2. Baillieres Clin Rheumatol, 1989; 3: 271–84 3. Gut,
1986; 27: 1292–7 4. Br J Rheumatol, 1992; 31: 443–7
5. Doğa, 2012; 487: 104–8 6. J Am Diet Assoc, 2006;
106: 1631–9 7. J Clin Gastroenterol, 2008; 42: 233–
8; J Pediatr Gastroenterol Nutr, 2008; 47:303–8 8. J
Am Diet Assoc, 2009; 109: 1204–14; Curr Gastroenterol Temsilcisi, 2009; 11: 368–74 9. Alerji, 1991;
66: 181–4 10. Cerrahi, 1990; 107: 411–6; Alerji, 1989; 44 Ek 9: 47–51; Ann Alerji, 1991; 66: 181–4 11.
Lancet, 1984; 1: 179-82; Gut, 1991; 32: 66–9; Eur J Pediatr, 1988; 147: 123–7 12. Toxicol Appl
Pharmacol, 1992; 114(2): 285-94; Gı da Kimyasal Toksikol, 1999; 37(6):627–37; Gı da Kimyası

Toksikol, 2014; 74: 349-59; Hücre Biol Toksikol, 2005; 21(3–4): 163–79 13.
Lancet, 1993; 341: 843–8 14. J Nutr, 1983; 113: 2300–7 15. PLoS ONE, 2007; 2(12):
e1308; Ben J Pathol, 2012; 180(2): 626–35 16. Arch Surg, 1990; 125: 1040–5 17. Am
J Clin Nutr, 1991; 54: 346–50 18. Am J Gastroenterol, 1989; 84: 1285–7;
Gastroenteroloji, 1989; 96: 981–8 19. Torgan, C. 'Romatoid Artritle Bağlantı lı
Bağı rsak Mikropları ', NIH Research Matters, 25 Kası m 2013 20. Kanı ta
Dayalı Complement Alternat Med, 2014; 2014: 159819; Tokai J Exp Clin Med, 1990; 15:
417–23;

J Infect Dis, 1987; 155: 979-84; Doğa, 1967; 215: 527–8
21. Açta Gastroenterol Latinoam, 1988; 18: 195–201 22.
Clin Microbiol Rev, 2006; 19: 50–62; Bitkisel Tı p, 2009; 16: 972–5; J Appl Bakteriyol, 1989; 66: 69–
75
23. Gut, 1992; 33: 987-93; Med Mikrobiol İmmünol, 1977; 163: 53-60; Am J Clin Nutr, 1978; 32: 1592–6;
Açta Trop, 1979; 36: 147–50 24.
Int Immunol, 2004; 16(12): 1761–8 25. Alkol
Clin Exp Res, 1993; 17: 552–5 26. Phytother Res,
2010; 24: 1423–32; J Hepatol, 1989; 9: 105-13

Machine Translated by Google

Bölüm 7: Diyetin Rolü

1. Ann Romatizmal Dı ş, 2003; 62: 208–14
2. Rheumatol, 2001; 40: 1175–9 3. BMJ Open,
2013 (19 Temmuz); 3(7): pii: e002993 4. Ann Rheum
Dis, 2000; 59: 631–5 5. Florür, 1998; 31: 13–20 6.
Artrit Rheum, 2013; 65: 3130–40 7. Theor Appl
Genet, 2003; 106(4): 727–34 8. Proc Nutr Soc. 2014;
73(2): 278–88; Uluslararası J Mol Sci, 2013; 14(11):
23063–85 9. Arthritis Res Ther, 2006; 8 (Ek 1): S2; Epub 2006 12 Nisan; Adv Exp Med
Biol, 1974; 41: 443–449; J Chronic Dis, 1976; 29: 793–800 10. Arthritis Rheum, 2012; 64(12): 4004–11; J Nutr, 2003; 133:
1826–9 11. Lancet, 1991; 338: 899-902; Scand J Rheumatol, 1995; 24: 85–93 12. Clin Rheumatol, 1994; 13: 475–82
13. Scand J Rheumatol, 2001; 30(1): 1–10 14. Am J Clin Nutr. 1999; 70(3 Ek): 594S–600S 15. Hücre Kök Hücresi, 2014;
14: 810–23 16. Laver, M. Diet for Life. tava, 1981

Bölüm 8: Temel Yağ Asitleriyle İyileşme

1. Dolaşı m, 2009; 119: 902–907 2.
Dolaşı m, 1999; 99: 779–85 3.
Dolaşı m, 2006; 113: 2062–70 4. N
Engl J Med, 2004; 350: 29–37 5. Am J
Clin Nutr, 1996; 63: 698–703 6. Kanser
Epidemiol Biyobelirteçleri Önceki, 2008; 17: 2748–54 7.
Dolaşı m, 2000; 102; 2677–9; Pharmacol Res, 1999; 40: 211–25; Kardiyovasküler Res, 2001; 52: 361–371; Dolaşı m,
2002; 106: 2747–57 8. Am J Clin Nutr, 1991; 54: 438-63; Am J Clin Nutr, 2000; 71: 171S–5S 9. Am J Clin Nutr, 1991;
54: 438–63 10. Prog Lipid Res, 2003; 42: 544-56 11. Am J Clin Nutr, 1991; 54: 438–63 12. Lancet, 1994; 343: 1268–71
13. J Clin Epidemiol, 1995; 48(11): 1379–90 14. Arch Med Res, 2012; 43(5): 356–62 15. Epidemiol, 1996; 7(3): 256–63
16. J Am Coll Nutr, 2007; 26: 39-48 17. Am J Clin Nutri, 1999; 70: 1077-1082 18. J Rheumatol, 2002; 29: 1708–12 19. J
Rheumatol, 2004; 31: 767–74 20. J Strength Cond Res, 2005; 19: 115–21 21. J Strength Cond Res, 2005; 19: 475-80 22.
İnflammofarmakoloji, 1997; 5: 127–32

Machine Translated by Google

Bölüm III: Artrit için Alternatif Tedaviler

Machine Translated by Google

Bölüm 9: En İyi Alternatifler

1. J of Clin Nurs, 2012; 21: 3198–204
2. Açta Anesteziolog Scand, 1992; 36(6): 519–25 3.
Akupunktur Med, 2001; 19(1): 19–26 4. Life Sci,
2002; 71(2): 191–204 5. Kanı ta Dayalı
Tamamlayı cı Alternat Med, 2005; 2: 79-84 6. Am J
Chin Med, 2001; 29: 187–99 7. J Altern Complement
Med, 2009; 15: 613–8; MMW Fortschr Med, 2007; 149: 37–9 8. Akupunktur Med,
2012; Doi:10.1136/acupmed-2012-010151 9. Arch Intern Med, 2012; 10: 1–10 10. J
Tradit Chin Med, 2004; 24: 185–7 11. Br Homeopath J, 1986; 75: 148-57 12.
Bütünleştirici Tı p Merkezi, Yeni Tı p Ansiklopedisi, Londra: Rodale Books, 2006 13.
Rheum Dis Clin North Am, 2000; 26(1): 51–62 14. Altern Ther Health Med, 2001; 7(5):
54–64, 66–9 15. Cochrane Database Syst Rev, 2013; 12: CD003523 16. J Rehabil Res Dev, 2007; 44: 195–
222 17. Ağrı , 2007; 130: 157-65; Curr Opin Anesteziol, 2009; 22(5): 623–6 18. Biomed Pharmacother,
2005; 59(7): 388–94 19. J Clin Rheumatol, 2001; 7: 72–8; J Rehabil Res Dev, 2006; 43: 461–74 20. J Rehabil
Res Dev, 2007; 44: 195–222 21. Altern Ther Health Med, 1999; 5(1): 45-54 22. J Pain, 2007; 8: 827–31 23.
Kanı ta Dayalı Tamamlayı cı Alternat Med, 2004; 1(3): 251–7 24. Clin Exp Rheumatol, 2006; 24: 25–30
25. Altern Med Rev, 2010; 15: 361–8 26. Altern Med Rev, 2010; 15: 361–8 27. Int Immunopharmacol, 2005;
5: 1749–70 28. Phytother Res, 2012; 26(8): 1246–8 29. Inflamm Res, 2009; 58: 899-908; Alternatif Med Rev,
2010; 15: 337–44 30. J Med Food, 2005; 8: 125–32 31. Phytother Res, 2005; 19: 864–9 32. Phytother Res,
2008; 22: 1087–92 33. Scand J Rheumatol, 2005; 34: 302–8 34. Romatoloji, 2001; 40: 779-93; MMW Fortschr
Med, 2007; 149: 51–6 35. J Ethnopharmacol, 1991; 33: 91–5 36. Minerva Gastroenterol Dietol, 2015 (22
Ekim); Baskı öncesi Epub PubMed PMID: 26492586 37. BMC Complement Alt Med, 2004; 4: 13 38. Altern
Ther Health Med, 2003; 9(3): 74–9 39. J Tradit Chin Med, 2000; 20(2): 87–92 40. Semin Arthritis Rheum,
2005; 34: 773–84 41. J Inflamm (Londra), 2006; 3: 6 42. J Inflamm (Londra), 2006; 3: 6 43.
Arzneimittelforschung, 2001; 51: 896–903 44. J Rheumatol, 1992; 19: 604–7

Machine Translated by Google

45. Cochrane Veritabanı Syst Rev, 2006; 2: CD004504

Machine Translated by Google

Bölüm 10: Artrit İçin Süper Takviyeler

1. Alternatif Med Rev, 2004; 9: 275–96
2. Ann Rheum Dis, 2011; 70: 982–9 3.
Osteoartrit Kı kı rdak, 2008; 16 Ek 3: S19–21 4. Med
Hipotezleri, 2000; 54(5): 798-802 5. Lancet, 2001; 357:
251–56 6. Lancet, 2001; 357: 247 7. Clin Ther, 1980; 3:
260–72 8. Ann Rheum Dis, 2016; 75: 37–44 9. Bilim
Temsilcisi, 2015; 5: 16827 10. Artrit Romatol, 2015; 67
(S10): 1–4046 (abstr 950) 11. J Res Eczacı lı k
Uygulaması , 2013; 2: 34–9 12. Curr Med Res Opin, 2006;
22: 2221–32; Tamamlayı cı Ther Med, 2012; 20(3): 124–30 13. Osteoartrit Kı kı rdak, 2007; 15: C61–2
14. Bakı nı z www.betterjoints.com/clinical-evidence 15. Orthopäd Prax, 2005; 41: 486-94 16. Uyuşturucu
RD, 2011; 11: 13–27 17. World J Gastroenterol, 2007; 13: 945–9 18. Nutr J, 2008; 7: 3 19. Cochrane
Veritabanı Syst Rev, 2006; 2: CD005321; Osteoartrit Kı kı rdak, 2006; 14: 867–74 20. BMC Tamamlayı cı
Altern Med, 2011; 11: 50 21. Clin Ther, 2009; 31: 2860-72 22. Am J Med, 1987; 83: 81–3; J Med, 1987; 83: 66–
71 23. Crit Rev Food Sci Nutr, 2008; 48: 458–63 24. Osteoartrit Kı kı rdak, 2008; 16: 399–408; Romatoloji,
2001; 40: 779-93; Clin Rheumatol, 1998;

17: 31–9
25. Br J Nutr, 2001; 85(3): 251–69; Analist, 1998; 123(1): 3–6 26. Br J
Nutr, 2001; 85: 251–69 27. J Rheumatol, 1997; 24(4): 643–6 28.
Arthritis Rheum, 1996; 39: 648–56 29. J Am Geriatr Soc, 1978; 26:
328–30; Ther Adv Kas-iskelet Dis, 2012; 4: 11–19 30. Arthritis Rheum,
1991; 34: 1205–6; Ann Rheum Dis, 1997; 56: 649-55 31. J Am Geriatr Soc, 1955; 3: 927–36;
İnflam Res, 1996; 45: 330–4 32. J Am Coll Nutr, 1994; 13: 351–6 33. Arthritis Rheum, 1990; 33:
9–18 34. J Nutr Med, 1990; 1: 127–32 35. Crit Rev Food Sci Nutr, 2003; 43: 219–31 36. Am J
Physiol, 1992; 263: R734–7 37. Ann Rheum Dis, 2009; 68: 817–22 38. Ağrı Med, 2008; 9: 979–
84 39. www.vitamind3world.com/vitamin_D_for_chronic_pain.pdf 40. Spine, 2003; 28: 177–9
41. J Rehabil Res Dev, 2007; 44: 195–222; Wien Med Wochenschr, 1999; 149: 577–80 42. Prog
Clin Biol Res, 1985; 192: 363–70 43. BMC Tamamlayı cı Altern Med, 2004; 4: 13

Machine Translated by Google

Bölüm 11: Ameliyatsı z Cerrahi

1. J Bone Joint Surg Am, 2010; 92: 994-1009; Artrit Res Ther, 2009; 11: 211 2. Eur Cell Mater, 2005; 9: 23–32 3. J Bone Joint Surg Br, 2001; 83: 289–94 4. Artrit Rheum, 2007; 56: 1175–86; En İyi Uygulama Res Clin Rheumatol, 2008; 22: 269–84 5. Ağrı Hekimi, 2008; 11: 343–53 6. Curr Stem Cell Res Ther, 2011; 6(4): 368-78

Machine Translated by Google

Bölüm 12: Sağlı klı Eklemler İçin Yaşam Tarzı

1. Purves D ve diğerleri, ed. Neuroscience, 2. baskı Sunderland, MA: Sinauer Associates, 2001 2. Rev Med Suisse, 2009; 5: 1380–2, 1384–5 3. Int J Clin Exp Hypn, 2000; 48: 138–53 4. Behav Med, 2006; 29(1): 95–124 5. Rev Med Suisse, 2009; 5: 1380–2, 1384–5 6. Int J Clin Hypn, 2006; 54(4):432–47 7. Pract Pain Manage, 2003; 3: 12–18; Ağrı Med, 2014 Nisan; 15 Ek 1:S21–39 8. Cochrane Veritabanı Syst Rev, 2004; 1: CD000447 9. Cochrane Veritabanı Syst Rev, 2012; 9: CD008880. Cochrane Veritabanı Syst Rev, 2011; 2: CD008112.

10. Cochrane Veritabanı Syst Rev, 2008; 4: CD001929
11. J Altern Complement Med, 2003; 9: 837–46 12. J Rehabil Res Dev, 2007; 44: 195–222 13. Agents Actions, 1976; 6(4): 454–9 14. Ann Rheum Dis, 1975; 34(4): 340–5 15. Ann Agric Environ Med, 2013; 20(2): 312–6 16. KD Rainsford, JRJ Sorensen, ed., Inflammatory Diseases and Copper, New York, NY: Humana Press, 1982
17. Weleda, ürün kodu 6066
18. Diabetologia, 2010; 53(6): 1217–26
19. Analist, 1998; 123(1): 3–6 20. Eur J Phys Rehabil Med, 2016 (19 Şubat) (Baskı öncesi Epub) PubMed PMID: 26899038; Int J Biometeorol, 2016 (26 Ocak) (Baskı öncesi Epub) PubMed PMID: 26813884; J Rheumatol, 1994; 21: 1305–9; Romatol Uluslararası , 2001; 20(3): 105–8 21. JAMA, 1997; 277: 25–31; Arch Intern Med, 2005; 165: 2355–60; Am Fam Doktoru, 2002; 65: 419–26 22. Artrit Rheum, 1996; 39: 988–95 23. J Electromyogr Kinesiol, 2004; 14: 475–83 24. Am J Sports Med, 1986; 14: 24-9 25. Ann Rheum Dis, 1996; 55: 253–64 26. Ortopedi, 2005; 28: 656-60
27. Ann Intern Med, 2000; 133: 321–8 28. Eur J Clin Invest, 1992; 22: 687-91; Artrit Rheum, 1995; 38: 1107–14; Br J Rheumatol, 1994; 33: 847–52; Artrit Rheum, 1996; 39: 1808–17

29. Curr Med Res Opin, 1982; 8: 145–9
30. Arthritis Care Res, 2010; Doi: 10.1002/acr.20165
31. BMJ Open, 2011; 1: e000035 32. N Engl J Med, 2010; 363: 743–54 33. J Rheumatol, 2003; 30: 2039–44 34. Taehan Kanho Hakhoe Chi, 2007; 37: 249–56
35. Arch Phys Med Rehabil, 2007; 88: 673–80 36. Brain Behav Immun, 2013; 27: 174-84 37. Am J Halk Sağlı ğı , 1992; 82: 955–63 38. BMJ, 2010; 340: c2451
39. Braz Oral Res, 2008; 22: 72–7 40. J Autoimmune, 1993; 6: 367-77; J Otoimmün, 1994; 7: 775-89

Machine Translated by Google

41. J Ağrı , 2010; 11: 958–
64 42. Med Klin (Münih), 2005; 100:
794-803 43. Psychol Sci, 2003; 14: 389-95; Psikosom Med, 2003; 65: 652–7; Sağlı k Psikolojisi, 2001; 20: 4–11;
Nöroloji, 2009; 72: 253–9
44. Brain Behav Immun, 2009; 23: 636–
42 45. Ann Intern Med, 1998; 128: 127–37; Ateroskleroz, 2000; 148: 209–
14 46. Am J Med, 1999; 106: 506–12 47. Brain Behav Immun, 2009; 23:
636–42

Machine Translated by Google

TEŞEKKÜRLER

Her kitap kollektif bir faaliyettir ve 1989'daki başlangı cı ndan bu yana yayı n ve web sitesi olan Doktorları n Size Söylemediği bir grup insanı n sessiz parmak izlerini taşı yan bundan daha fazlası değildir.

Bu kitapta yer alan bilgilerin çoğu, birkaç WDDTY yazarı ve editörü tarafı ndan artrit hakkı nda yı llar boyunca toplanan ve şu veya bu biçimde bülten dergimizde veya web sitemizde yayı nlanan en iyi materyali temsil etmektedir. Bunlar, başlı ca Bryan Hubbard, Lynne McTaggart ve Joanna Evans'ı n yanı sı ra WDDTY'nin Tı bbi Dedektifi Dr Harald Gaier'dir. Ayrı ca, özellikle Dr John Mansfield olmak üzere, araştı rma ve fikirlerle ilgili yardı mları ndan dolayı bir dizi doktor ve uygulayı cı ya da müteşekkiriz.

Bu malzemenin ilk montajı nda yer alan Cate Montana'ya özellikle teşekkür ederiz; Emilie Crosier, bu kitapta belirtilen gerçekleri ve yüzlerce referansı kontrol ettiği için; ve Jo Evans, bazı son dakika düzenlemeleri ve eklemeler için.

Hay House ekibinin tamamı na, özellikle Reid Tracy, Michelle Pilley, Julie Oughton ve Jo Burgess olmak üzere bu projeyi coşkulu ve cesur bir şekilde kucakladı kları için derin şükranları mı zı sunuyoruz. Ayrı ca Bob Saxton ve Lucy Buckroyd'a, elyazması nı sayı sı z yönden geliştiren dikkatli kopya düzenlemeleri ve önerileri için müteşekkiriz.

Son olarak, Jimmy Egerton, Sharyn Wong, Trevor Jayakody, Laura Ramsay, Kelly-Marie Sı rası nda, Buster Manston, Mark Jones, Bruce Sawford da dahil olmak üzere, WDDTY'nin yorulmak bilmeyen İngiltere ekibinin misyonunu sayı sı z şekilde zenginleştiren diğer üyelerine minnettarı z. Emilie Crosier, Rick Greer ve dağı tı m ve aboneliklerle ilgilenen Comag ve Esco ekiplerimiz.

Bu elyazması nı n doğuşundan bir bakı ma iki kişi daha sorumludur. Olarak

Machine Translated by Google

genç gazeteci, birimiz (Lynne), tı pla ilgili ileri görüşlü görüşleri başlangı çta ikimizi de etkileyen Dr Robert Mendelsohn'un çalı şması nı düzenleme ayrı calı ğı na sahipti. Ayrı ca Lynne'in durumunu başarı lı bir şekilde tedavi etmekle kalmayı p aynı zamanda hastalı kları ve tedavi yöntemlerini tamamen yeni bir ı şı k altı nda görmemize yardı mcı olan beslenme öncüsü Dr Stephen Davies ile karşı laştı ğı mı z için de son derece şanslı ydı k. Gazetecilik çalı şmaları mı zı n ana odak noktası haline gelen şeyi doğuran ebelerdi - en büyük, en önemli hikaye olduğuna inandı ğı mı z şey.

Machine Translated by Google

İNDEKS

A

ACL (ön çapraz bağ) cerrahisi 58 aconite 129, 153
ACTH 46
akupunktur 124–6, 194
  arı zehiri 125–6 diz
  artriti için 126–7
adalimumab 40–41
Selekoksib (APC) çalı şması ile Adenom Önleme çalı şması 29 adipokinler 74 adrenalin 79 aerobik egzersiz 173–7 alkol 73, 89, 99 Bağı rsakta etil alkol fermantasyonu 93–4 ve gut 9

Alexander Technique 166
alfa-linolenik asit (ALA) 76, 114, 115
alüminyum silikat, hidratlı 86
Amalu, William 80-81
Amerikan Kalp Derneği (AHA) 109, 111 amino asit 88, 90, 153, 179 analjezikler bkz. ağrı kesiciler
ayak bileği füzyonu 57-8 ankilozan spondilit xiv, 4, 9 ön çapraz bağ (ÖÇB) cerrahisi 58
antidepresanlar 21-2 antiinflamatuarlar xv, 12, 97, 104

  NSAID'ler steroid olmayan antienflamatuar ilaçlara bakı n
  steroidlere bakı n steroidlere bakı n anti-tümör nekroz

faktör ajanlara bakı n TNF bloker antikorlara bakı n 8 sı tma önleyici 31, 36 antioksidan 90, 94, 103, 104, 147, 148, 171 kayı sı 104

Machine Translated by Google

araşidonik asit 100
Artemisia 92, 93
artralji 11 artrit
alternatif
tedavileri 123-39 ayrı ca bkz. akupunktur; diyet; elektromanyetizma terapileri; bitkisel ilaçlar; Homeopatik ilaçlar; çigong; Kök hücre tedavisi; takviyeler, diyet dejeneratif 4
artrit (devam) diyet
yaklaşı mı bkz. diyet
enfeksiyöz/mikro-organizma ile ilgili 10 inflamasyon 63-81 inflamatuar grup
4'ün nedeni olarak ayrı ca bkz. ankilozan spondilit; poliartrit; romatoid artrit (RA) tı bbi yaklaşı m bkz . ilaçlar; tı bbi artrit teorisi; travma
sonrası cerrahi 10 prevalans xiii–xiv, 3, 6, 8, 11 önleme
ipuçları 165-88, 189-95 psoriatik 10 tedavi değerlendirme
yöntemi bkz. çift-kör değerlendirme; plasebo kontrollü
denemeler; randomize kontrollü çalı şmalar (RCT'ler) türleri
ve dönem xiv, 4-10 kapsamı na giren koşullar

Artrit Vakfı 123–4 artrodez
57–8 artroplasti 47, 49–56
artroskopik cerrahi 48–9
eklem kı kı rdağı 5 aspirin
14, 23–4 ve çocuklar 24 yan
etkiler ve riskler 17, 18–23,
78 astaksantin 194
astı m 113, 183

ASU yağları 147,
193 tutum 186–8
otoimmün koşullar 4, 11, 84, 152
osteoartritin otoimmün açı klaması 64
Crohn hastalı ğı 4, 11, 35, 39, 40, 88, 112
ve diyet 70
ameliyat sonrası 51-2
RA bkz. romatoid artrit
SLE bkz. sistemik lupus eritematozus
avokado/soya fasulyesi sabunlaşmayan yağlar
147, 193 avokado 104 azatioprin 37

B

sı rt ağrı sı xiii, xiv, 4, 9,
152 alt 139, 166, 168, 170
bakterioidler 91
Bayer 23

Machine Translated by Google

arı zehiri akupunktur 125–6
belladonna 71, 129, 153 bentonit 86
benzoik asit 128, 194 berberis 92,
93, 94 çilek 104

betain 94
hidroklorür 88
bextra 28
Bilophila wadsworthia 86
biyolojik geri bildirim 167–8
Biolab, Londra 86, 87, 89, 94, 95 çörek
otu 134, 195
Blastocystis hominis 91 kan
testleri 7 kan sulandı rı cı
19–20, 110, 137 ayrı ca bkz. aspirin
yaban mersini 104 kemik
hastalı kları 5 ayrı ca bkz.
osteomalazi; osteoporoz; Paget
hastalı ğı ; raşitizm boron 149–50, 194 meme implantları 78, 185–
6

Bristol Aşı nma Kalı ntı Analizi Ekibi 52
brokoli 103 bromelain 132–4, 153, 193, 195
bryonia 128, 129, 153, 194 tereyağı 101

C

C-reaktif protein (CRP) 116, 184
Calc carb 128, 194
kalsiyum 5 kanser 42–
3, 53, 75, 111 kök hücre
tedavisi 162–3'e neden olduğuna dair hiçbir kanı t göstermez
Candida albicans 68, 88, 93-4, 192 kavun
104 kaprilik asit 94 gazlı içecekler 72, 99,
101, 191 kardiyovasküler problemler 28,
30, 67, 70, 75, 183, 184 ve omega-6 yağ
asitleri 110-11 kı kı rdak 5, 7, 8 ve eklem replasmanı 47,
49-56 ve membran atak kompleksi 64-5 onarı mı 155-63
koşmaktan kaynaklanan riskler 173-7

Nakit, Yusuf 33

Machine Translated by Google

mağara adamı tarzı diyet
107-8 acı krema 138-9, 195
seladrin 118–19
Celebrex 27, 28, 29
selekoksib 27, 28, 29, 144
kereviz 105
Centeno-Schultz Kliniği 155–61
Centeno, Chris 155-62
Merkez 39
setil miristoleat (CMO) 117–18
setillenmiş yağ asitleri (CFA) 118–19
CH-Alfa 145–6, 193
Chapman, Benjamin 188
Charnley, John 50
kimyasal duyarlı lı klar 77-8, 185
kemokinler 74 ilaçları n çocuk yan
etkileri 24-5, 42-3 çocukluk poliartriti 4
kayropraktik manipülasyon 166, 168-9
klorokin 36 çikolata, koyu 101
kolekalsiferol 152 kolin 94 kondroitin
142-4, 153, 193

SINIF (Selekoksib Uzun Süreli Artrit Güvenlik Çalı şması) 28
Clostridium perfringens 85
CMO (setil miristoleat) 117–18 kahve
72, 87, 99, 102 colchicum 128, 129,
153, 194 'soğuk lazer' tedavisi 169
kolit 18

kollajen 5, 78, 148
hidrolizat 145, 193
kolostrumdan türetilen takviyeler 90
arkadaşlı k 186 kompleman kaskad
63-4 bağ dokusu hastalı ğı 5

ayrı ca bkz. polimiyalji romatika; skleroderma; sistemik lupus eritematozus (SLE) bakı r 86, 150,
170–72
bilezik 170–71
kortikosteroidler bkz.
steroidler kortizol 79
Kuzenler, Norman 187
Cox-2 inhibitörleri 26-30
ve kardiyovasküler hastalı k 30
ve GI hasarı 28-9 vs takviyeler
144
COX enzimleri 14
kraniyal elektroterapi stimülasyonu (CES) 131–2
Crohn hastalı ğı 4, 11, 35, 39, 40, 88, 112

Machine Translated by Google

Cryptosporidium 91 kristal
artrit 5, 8-9 ayrı ca gut
kurkumin 134-5, 195
bisiklete binme 180-81
siklofosfamid 37 siklosporin
37 sitokinler 67, 74, 150
sitotoksik immünosupresanlar
31

D

Davies, Stephen 93 diş
bakı mı 184–5
şeytanı n pençesi 137, 195
DHA bkz. dokosaheksaenoik asit diyabet
70, 73, 75 Diehl, Harry W. 117–18 Diyet ve
alerjiler gı da alerjilerini görün mağara
adamı tarzı 107–8 Diyetinizi kademeli
olarak değiştirme 97– 8 Dong diyeti
101-2 önlemek için 71-2 içecek
ve açlı k 105-7 yağlar
bkz. yağ asitleri; uzak durulması gereken
omega yağ asitleri 99–100, 191, 192 yemek 103–
5, 191 glütensiz 101
GD gı dalar 85
ve gut 73, 105 ve
bağı rsak sağlı ğı bkz. bağı rsak
sağlı ğı lakto-vejetaryen 68, 106
düşük karbonhidrat 94 düşük fruktoz
87
Akdeniz 97, 111 nötralize
edici 68–9 beslenme
eksiklikleri/fazlalı kları bkz. beslenme yetersizlikleri/fazlalı kları işlenmiş gı dalar 70–
71, 75, 80, 85–6, 98 iltihabı iyileştirmedeki rolü 97–108 ve mide asidi 87–8 takviyeleri bkz.
takviyeler, diyet vegan 101, 106 vejetaryen bkz. vejeteryan diyeti ayrı ca bkz. meyve;
sebzeler sindirim enzimleri 87, 94, 133, 153 sindirim sistemi 70, 83–5 ayrı ca bkz. bağı rsak
sağlı ğı hastalı k değiştiricileri xv, 31–44

Machine Translated by Google

yan etkiler 31-2, 33, 34, 35, 36, 37-8
diüretikler 9
DMARD'lar bkz. hastalık değiştiriciler
dokosaheksaenoik asit (DHA) 76, 100, 113, 114 Dong, Collin H. 71 Dong diyeti 71–2, 107–8 çift kör değerlendirme 33, 133, 136, 143, 147 ilaçlar analjezik bkz. ağrı kesiciler anti-depresan 21-2 anti-inflamatuar bkz. anti-inflamatuarlar; steroidal olmayan antienflamatuar ilaçlar (NSAID'ler); steroidler
antimalaryal 31, 36 kan inceltici bkz. kan sulandırıcılar hastalığı modifiye edici bkz. hastalık düzenleyiciler diüretik 9 immünosupresan 31, 32, 37, 39, 42 ayrıca bakınız metotreksat kızamıkçık bağışıklaması 11 yan etkiler ilaçların yan etkilerine bakınız ayrıca spesifik ilaçlara bakınız

VE

'topraklama' 80-81
Ebringer, Alan 84
Ehrenfeld, Michael 78
eikosapentaenoik asit (EPA) 76, 100, 113, 114
elektromanyetizma terapileri 130–32, 194 duygusal özgürlük tekniği (EFT) 168 duygusal travma 79–80 emu yağı 119

Enbrel 38, 40, 41–2
enterik sinir sistemi 83–4 enzimle güçlendirilmiş duyarsızlaştırma (EPD) 69–70
EPA bkz. eikosapentaenoik asit
epidermal büyüme faktörü (EGF) 89
Epsom tuzları 192
eritrosit sedimantasyon hızı (ESR) 7 esansiyel yağ asitleri bkz. omega yağ asitleri etanercept 31, 38, 40, 41–2
Avrupa Tıbbi Ürünleri Değerlendirme Ajansı 37–8 egzersiz 169, 172–7 aerobik 173–7 bisiklet 180–81 ve diz yaralanmaları 173–7 yüzme 181
Tai chi 183
yürüyüş 179–80
yoga 183 dışa dönüklük 186–8

F

Machine Translated by Google

F

açlık 105–7
yağ dokusu 74
yağ asidi 75–7, 85–6, 88, 94, 97
araşidonik asit 100 setillenmiş
118–19 'tasarımcı' yağlar 117–
19 diyet yağları için kılavuz
114–19 omega bkz. omega yağ asitleri
fibromodulin 65 balık yağları 90,
114, 115–16, 117, 150 ayrıca bkz. omega
yağ asitleri flavanoidler 90 keten tohumu yağı 114 florür 102 folik asit 86, 150 gıda
alerjileri 9, 67–73, 192
en yaygın alerjenler 72-3 ve
EPD 69-70
laktoz intoleransı 98, 100-101 ve
beslenme yetersizlikleri 79
Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), ABD 25, 30, 37, 38–9, 43, 105, 160–61 ayak sorunları 4 gut
bkz. gut ayakkabısı 180 formaldehit 77–8
Framingham Kalp Çalışması
111 serbest radikal 80 fruktoz
emilim bozukluğu 86–7 meyve 98,
99, 104, 150, 191 meyve şekeri 86–
7

G

Gaier, Harald 93
bahçecilik 181 gaz,
ev 77-8 gastrointestinal
kanama/hastalık değiştiricilerle GI
sorunları 32 NSAID'lerle 17, 18–19,
20, 21–3, 25, 27 genetiği değiştirilmiş (GM)
gıda 85
Gershon, Michael 83
Giardia lamblia 91
zencefil 135, 192, 195
glukozamin 142–4, 145, 153, 179, 193
glukuronidaz 69–70 glutamin 90, 179

Machine Translated by Google

glutatyon 90, 94
altı n enjeksiyonlar 31, 32, 33–
4 goldenseal 94
Gøtzsche, Peter 15–16
gut xiv, 5, 8–9, 153 ve
diyet 73, 105
homeopati 150 tahı l
için 129 takviye için 98,
99, 100, 104 guaiacum 128,
194 guggul 137 sakı z
sağlı ğı 184–5 bağı rsak
sağlı ğı 83– 95 ve bakteri
84-6

Candida albicans aşı rı büyümesi 93–
4 fermantasyon testi 93–4 ve meyve
şekeri 86–7 sı zdı ran bağı rsak 78–9,
85, 88–91, 192 düşük mide asidi 87–8 ve
parazitler 91–3

H

el problemleri 4
Heberden düğümleri 7
Hawkey, CJ 17 kalp
hastalı ğı , kardiyovasküler sorunlara bakı n
Heberden düğümleri 7
bağı rsak parazitleri için bitkisel
ilaçlar 134–9, 153, 195 92–3 kalça
replasmanları xv, 47, 49–54 histamin
blokerleri 88 homeopati 127–9, 194
homeostatik toprak organizmaları
(HSO'lar) 86
Humira 40–41
hyaluronik asit 146, 193
Hidrojen ve Metan Nefes Testi 86
hidroksiklorokin 36 hypericum 129
hipertansiyon 73, 75 hipnoterapi 166–7

ibuprofen 14, 18, 24

Machine Translated by Google

vs takviyeler 145
bağı şı klı k sistemi 4, 32, 45, 52,
79 hücre 37, 70, 106 ve açlı k 85
ve bağı rsak 70, 85 ve
iltihaplanma 66, 67 ayrı ca bkz.
otoimmün koşullar

immünosupresanlar 31, 32, 37, 39, 42
ayrı ca bakı nı z metotreksat
indometasin 18 , 78
bulaşı cı artrit 10
inflamasyon 63-81
kademeli 67 diyet
yaklaşı mı bkz . _ _ _ _ _ _
meditasyon ve azaltma 183–4 66–7 strese
bağlı 79, 183–4 , 186–7 infliximab 31
yaralanmadan kaçı nma 175–9 interlökin-6
(IL-6) 187–8 intraserebral hemorajik inme 19
iritis 9 irritabl bağı rsak sendromu (IBS) 85,
86, 88

J

Johnson, David
Artritten etkilenen 18
eklem 6, 7, 8, 9, 10, 11, 49-56, 155-63 egzersiz ve diz
yaralanmaları 173-7 sağlı klı 5 diz , sağlı klı eklemler
için diz yaşam tarzı na bakı n 165-88 ve obezite 74
değiştirme cerrahi 49-56 kök hücre tedavisi 155-63

Kemik ve Eklem Cerrahisi Dergisi 56 juvenil
artrit xiv

K

Machine Translated by Google

ketoprofen 18
böbrek hastalı ğı 73
Klippel, John 33 diz
yaralanmaları 173–
7 gevşeklik 174–5,
178 değiştirme xv, 51,
54–7 güçlendirme egzersizleri 177

Aşçı , Robert 34
Koten, Susan 93 kril
yağı 115, 116

L

lakto-vejetaryen diyet 68, 106 laktoz
intoleransı 98, 100–101 laktuloz/
mannitol yükleme testi 89
Laver, Mary 107-8 kurşun
zehirlenmesi 73
sı zı ntı lı bağı rsak 78-9, 85, 88-91, 192
Leavitt, Stewart 151, 152 ledum
129, 154, 194 leflunomid 37-8

Lei gong teng 138
yaşam tarzı 186–7, 192
sağlı klı eklemler için 165–88
Loke, Yoon K. 22 yalnı zlı k 186

düşük yoğunluklu lipoproteinler (LDL) 111
düşük seviye/'soğuk lazer' tedavisi 169
Lyon Diyet Kalp Çalı şması 111

M

magnezyum 91, 94, 192 yağ
150
dövülebilir mezenkimal kök hücreler (MSC'ler) 157–63 manganez
91
Mansfield, John 66, 68, 148
Maroon, Joe 155–6 evlilik
186 masaj 169–70, 192

McConnell, Lexi 46
McEwen, Len 68, 69 tı bbi
artrit teorisi 3-12

Machine Translated by Google

nedenlerine geleneksel bakı ş 3–4, 11–12
artritin tı bbi tedavisi bkz . ilaçlar; cerrahi
meditasyon 183–4
Akdeniz diyeti 97, 111
membran atak kompleksi (MAC) 64
Merck 27
cı va 92, 114
Meta050 135, 195
Metchnikoff, İlyas 84
metionin 94
metotreksat 31, 32, 34–5
metilsülfonilmetan (MSM) 147, 193 devedikeni
94 farkı ndalı k 183–4 mineral banyosu 192
mitokondri 74 molibden 91 monosodyum
glutamat 72 tekli doymamı ş yağlar 76

Moseley, Bruce 59
MSM (metilsülfonilmetan) 147, 193
Mikoplazma 3

N

Naegleria 91
naproksen 18
Ulusal Hasta Güvenliği Ajansı 35
boyun
bakı mı 189 niasinamid
148–9, 193 itüzümü ailesi
71 nonsteroidal antiinflamatuar ilaçlar (NSAID'ler) 13–25
aspirin görmek aspirin
Cox-2 bkz. Cox-2 inhibitörleri
ibuprofen bkz. ibuprofen
yan etkileri ve riskleri 16–26, 28–30, 78–9, 85, 89
SSRI'lar 21–2 ile takviyeler 144–5, 179 beslenme
eksiklikleri/fazlalı kları 79

A vitamini eksikliği 94 B
vitamini eksikliği 94 D
vitamini eksikliği 11, 86, 150–53
fı ndı k 105

Ö

Machine Translated by Google

obezite 74
yağlar 104–5, 116–17
ASU yağları 147, 193
'tasarı mcı ' yağlar 117–19 emu yağı 119 balı k
yağları 90, 114, 115–16, 117, 150 ayrı ca bkz. omega yağ asitleri keten tohumu yağı 114 kril yağı 115, 116 magnezyum yağı 150 karanfil yağı 94
zeytinyağı 113, 115, 117, 191 çay ağacı yağı 94
ceviz yağı 114
ayrı ca bkz. yağ asitleri
zeytinyağı 113, 115, 117, 191
omega yağ asitleri 75, 76, 94, 109–16
75, 109–10 , 112–14, 115, 191 omega-3 75, 76, 79, 100, 105, 109, 110, 111, 112–13, 114, 115–16, 119, 179, 191 omega- 6 75, 76, 79, 94, 100, 109, 110, 111–13, 115, 119, 179, 191
iyimser tutum 186–7 kekik yağı 94 osteomalazi 5
osteoartrit xiii, xiv, 4, 6–7, 15
ve gı da intoleransı 71 ve inflamasyon 64 ayrı ca bkz . aşı rı kilolu kişilerde inflamasyon 74 travma sonrası 10 osteoliz 52 osteonekroz 46 osteoporoz xiv, 5

P

Paget hastalı ğı 5
ağrı kesici xv, 12, 13–30
Cox-2 bkz. Cox-2 inhibitörleri
NSAID'ler bkz. steroidal olmayan anti-inflamatuar ilaçlar
paloondo 129, 194 pankreatik enzimler 87-8, 94 pantotenik asit 148, 149 parasetamol 14 parazit, bağı rsak 91-3
Parkinson hastalı ğı 20
PEMF bkz. darbeli elektromanyetik alan üreteçleri penisilamin 36 peptit 79, 85, 89 periodontal hastalı k 184–5
Pert, Candace 79
pestisit 77-8
Pfizer 27
fagositler 9
Doktor Masası Referansı 35

Machine Translated by Google

bitkisel besinler 104
ananas özü bromelain plasebo
kontrollü çalı şmalara bakı nı z 11, 16, 21, 33, 41, 42, 49, 59, 116, 118–19, 134–5, 139, 143–4,
147 poliartrit 4 polikarbon bifenoller (PCB'ler) 114 polimiyalji romatika xiv, 5, 10 çoklu doymamı ş
yağ 76, 111 travma sonrası artrit 10

Prevotella copri 79, 91
probiyotikler 90, 101
işlenmiş gı dalar 70–71, 75, 80, 85–6, 98
prostaglandinler 14, 78 protein 5, 37, 44,
64, 67, 78, 100, 104, 107
C-reaktif (CRP) 116, 184
kolajen bkz. kolajen
TNF blokerleri bkz. TNF blokerleri
proteoglikanlar 5 proteolitik (sindirim)
enzimler 87, 94, 133, 153 psoriatik artrit 10 psödo-
gut 5

Public Citizen 38
pulmoner fibrozis 41–2
darbeli elektromanyetik alan (PEMF) jeneratörleri 131, 132, 194
Piknojenol 136, 195

Q

qigong 132, 194
kersetin 104

R

Randolph, Theron 77-8
randomize kontrollü çalı şmalar (RKÇ) 126-7, 137-8
Regenexx 155–63
132 , 194
Remicade 39-40
Reye sendromu 24
romatizmal ateş 10
romatizma
eklem dı şı grup 4 ayrı ca bkz. sı rt ağrı sı ; ayak problemleri; el problemleri; omuz problemleri; yumuşak
doku romatizması yumuşak doku xiv, 4 romatoid artrit (RA) xiv, 4, 7–8, 11, 148, 171 rhus tox 129, 194

Machine Translated by Google

raşitizm 5
Robinson, William 63, 65 rofecoxib
27, 28 kuşburnu tozu 136, 195

Rothwell, Peter 19
kı zamı kçı k 10
bağı şı klama 11
173–7 çalı şı yor

S

S-adenosilmetiyonin (SAM-e) 94, 147, 193
SAARD'lar hastalı k değiştiricileri görür
Saccharomyces boulardii 90–91
Sands, Len 118
doymuş yağlar 75, 76, 85–6, 101
skleroderma 5
Schultz, John 157, 161
tohumlar 99, 105 ayrı ca
bkz. tahı llar seçici
serotonin geri alı m inhibitörleri (SSRI'lar) 21–2 selenyum 91, 148
septik artrit 10

Sheinkof, Mitch 160 omuz
problemleri 4
Shu Guan Qing Luo 138, 195
Shu Guan Wen Jing 138, ilaçları n
195 yan etkisi xv
çocuklarda 24-5, 42-3
Cox-2 inhibitörleri 28–30
hastalı k değiştiriciler 31–2, 33, 34, 35, 36, 37–8
NSAID'ler 16–26, 28–30, 78–9, 85, 89 steroid 45–
6
TNF blokerleri 39–44
silikon implantlar 78, 185–6 sosyallik
186–7 yumuşak doku romatizması
xiv kaplı ca tedavisi 172 spinal
manipülasyon tedavisi (SMT) 168–9

SSRI'lar (seçici serotonin geri alı m inhibitörleri) 21–2 kök hücre
tedavisi 155–63 steroid 31, 44–6 yan etkiler 45–6

Stevens-Johnson sendromu (SJS) 24-5, 38 mide asidi
87-8 stres 79-80 ve zihin-beden yaklaşı mı 79-80,
182-4

Machine Translated by Google

strese bağlı inflamasyon 79, 183–4, 186–7 felç 18, 19, 30, 67 sülfasalazin 31, 32, 35–6 sülforafan 103 takviye, diyet 141–54, 179, 193–4 Candida albicans aşı rı büyümesi için 94 gut için 150 bağı rsak sağlı ğı için 86, 89-91 vs NSAID'ler 144-5, 179 vitamin bkz. spesifik vitaminler

Ayrı ca bkz. bitkisel ilaçlar
ameliyat 47-59
ACL 58
artrodez 57–8
artroskopik 48–9
eklem replasmanı xv, 47, 49–56
riskler 51–3, 55, 58 ve güvenlik 53–4
gereksiz 56–7

tatlandı rı cı lar 104,
191 yüzme 181 sinovyum
5, 7, 8 sistemik lupus
eritematozus (SLE) xiv, 5, 9, 73

T
Tai chi 182–3 çay
ağacı yağı (Melaleuca alternifolia) 94
temporomandibular eklem (TME) bozuklukları 145, 166
TENS transkutanöz elektriksel sinir stimülasyonunu görün
Terapötik Dokunuş 132, 194
TNF blokerleri 31, 38-42 yan
etkiler ve riskler 39-44 diş
fı rçalama 184-5 toksik epidermal
nekroliz (TEN) 25 geleneksel Çin tı bbı
(TCM) 124 akupunktur bkz. akupunktur bitkisel
ilaçları 137-8 qigong 132, 194

Tai chi 182–3
trans yağlar 77, 115
transkutanöz elektriksel sinir stimülasyonu (TENS) 131, 194 tetik nokta
tedavisi 169
Truss, Orian 93
tüberküloz 41

Machine Translated by Google

ülserler 17, 20, 25,
32 ultrason tedavisi 169
doymamı ş yağlar 75,
76 ürik asit 9, 105

İÇİNDE

valdekoksib 28
Vane, John 24
vegan diyeti 101,
106 sebze 98, 99, 103, 149, 191
vejetaryen diyeti 101, 106
lakto-vejetaryen 68, 106
vegan 101, 106 venöz
tromboz 51, 55
Vioxx 27, 28
viral artrit 10 A
vitamini 90
eksikliği 94 B
vitamini 91, 114, 148–9
B1 eksikliği 94
B3 (niasinamid) 148–9, 193
B5 (pantotenik asit) 148, 149
B6 eksikliği 94
B12 86
kompleks 148, 193
folik asit 86, 150 C
vitamini 91, 114, 148, 150, 193 D
vitamini
D3 152, 193
eksikliği 11, 86, 150-53
takviyesi 150-53 E vitamini
91, 114, 117, 148, 150, 193 uçucu
organik bileşikler (VOC'ler) 77

İçinde

Walker, Ray 171
yürüyüş 179-80
ceviz yağı 114
su, içme 102, 105, 184, 192 ağı rlı k
74
Werbach, Melvyn 149
söğüt kabuğu 139, 195
Wilson hastalı ğı 36

Machine Translated by Google

Wyburn-Mason, Roger 91

X, Y, Z
X
ı şı nları
7 yoga 183
yucca 138 çinko 91, 94, 148

Machine Translated by Google

HAY HOUSE

Look within

Join the conversation about latest products,
events, exclusive offers and more.

Hay House UK

@HayHouseUK

@hayhouseuk

healyourlife.com

We'd love to hear from you!

Machine Translated by Google

Join the
HAY HOUSE
Family
As the leading self-help, mind, body and spirit publisher in the UK, we'd like to welcome you to our community so that you can keep updated with the latest news, including new releases, exclusive offers, author events and more.
Sign up at www.hayhouse.co.uk/register
Like us on Facebook at Hay House UK
Follow us on Twitter @HayHouseUK
www.hayhouse.co.uk
Hay House Publishers
Astley House, 33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ
020 3675 2450 info@hayhouse.co.uk